Домашняя
Кулинарная
Энциклопедия
№2, 2021
САЛАТЫ
И ЗАКУСКИ
120 рецептов
ИЗ МЯСА И ГРИБОВ
ОВОЩЕЙ И СУБПРОДУКТОВ
ИЗ РЫБЫ И ПТИЦЫ
16+

Салат «Кобб»



Этот салат — классика кухни другой стороны нашей планеты, иными словами, родом он из Америки. Его главное отличие (да и преимущество тоже!) — ингредиенты салата не смешиваются, а выкладываются на тарелку полосками. Если вы подадите этот салат на большом блюде, гости смогут взять любые ингредиенты и смешать их в своих тарелках по собственному вкусу. Обязательно попробуйте! К тому же продукты вы можете брать каждый раз разные. Я же расскажу вам о классическом его варианте.

Надежда Алексеева, Московская область.



Салат романо — 1 пучок, куриное филе — 2 шт., бекон — 7 слайсов, куриные яйца — 5 шт., томаты черри — 150 г, авокадо — 1 шт., красный сладкий лук — 1 шт., сахарная консервированная кукуруза — 4 ст. л., голубой сыр или сыр чеддер — 150 г. Для заправки: оливковое масло — 6 ст. л., винный уксус — 2 ст. л., соль — 2 щепотки, сахар — 2 щепотки, дижонская горчица — 2 л., черный перец — 2 щепотки, чеснок — 1 зубчик, лимонный сок — 1 ч. л.

1. Яйца отварить, очистить и нарезать четвертинками.

2. Бекон обжарить на сковороде до хрустящей корочки.

3. На той же сковороде на сильном огне обжарить куриное филе со всех сторон. Затем филе отправить в духовку, разогретую до 180 градусов, на 10 минут.

4. Для заправки смешать все указанные ингредиенты, добавить тертый чеснок. Выправить заправку на свой вкус, если это потребуется – возможно, вы захотите добавить сладости или соли.

5. Подготовленные курицу и бекон нарезать не очень мелко. Так же нарезать авокадо.

6. Помидоры черри разрезать пополам, выбранный острый сыр – кубиками.

7. Крупно порвать листья салата, а лук измельчить.

8. На большую тарелку выложить салат, сверху уложить нарезанные ингредиенты в ряд, ни в коем случае не смешивать. Если вы подаете салат сразу, то можно полить заправкой. Но лучше всего подать ее отдельно в соуснике.

Салаты и закуски из мяса

Пряный теплый салат

Говядина — 300 г, баклажан — 1 шт., болгарский перец — 1 шт., морковь — 1 шт., соевый соус — 2 ст. л., чеснок — 3 зубчика, лимонный сок — 2 ст. л., сахар — 1/2 ч. л., соль по вкусу, растительное масло — 2 ст. л., зелень по вкусу.

1. Баклажаны нарезать соломкой, посолить, дать постоять 10 минут, чтобы пустили сок. После промыть, чтобы не горчили.

2. Мясо нашинковать тонкими полосками поперек волокон и обжарить на сильном огне с добавлением подсолнечного масла в течение 3 минут.

3. К мясу добавить баклажаны и обжарить еще 5 минут на сильном огне.

4. Морковь нарезать тонкой соломкой либо натереть на терке для корейской моркови. Добавить к мясу, жарить 3 минуты.

5. После засыпать на сковороду нашинкованный полосками и избавленный от семян и плодоножки красный перец. Жарить на сильном огне еще 4 минуты.

6. Для салатной заправки смешать лимонный сок, соевый соус, тертый чеснок, сахар и соль. Заправить теплый салат и по желанию посыпать зеленью – подойдут кинза или петрушка.

Салат « От бабули»

Отварная говядина — 500 г, маринованные или соленые грибы (подойдут опята или грузди) — 300 г, сладкий болгарский перец — 1 шт., сметана — 100 мл, тертый свежий хрен — 1 ст. л., лимонный сок — 1 ст. л., соль по вкусу.

1. Готовую отваренную говядину разделить на волокна или нарезать кубиками.

2. Добавить нарезанные ломтиками грибы (если это грузди; мелкие опята можно оставить целиком) и нашинкованный полосками перец.

3. Сметану смешать с солью, хреном и лимонным соком. Заправить салат и сразу же подать.

Узбекский салат



Отварная говядина — 400 г, отварные куриные яйца — 3 шт., редька дайкон — 100 г, морковь — 1 шт., огурец — 1 шт., пекинская капуста — 100 г, уксус 9%-ный — 1 ст. л., кипяченая вода — 3 ст. л., майонез — 3 ст. л., соль и смесь перцев.

1. Морковь и редьку промыть, почистить и нашинковать тонкой соломкой.

2. Залить морковь и редьку горячей подсоленной водой с уксусом и убрать на 20 минут мариноваться.

3. Капусту нарезать тонкими полосками, огурец соломкой.

4. Морковь и редьку отжать. Добавить к ним капусту, огурец и нарезанную тонкими полосками (поперек волокон) вареную говядину.

5. В последнюю очередь добавить в салат нарезанные яйца и заправить майонезом и специями. При желании заменить майонез натуральным несладким йогуртом с капелькой соевого соуса.

Острый салат «Мушкетерский»



Филе говядины — 500 г, лук — 5 шт., растительное масло — 5 ст.л., уксус 9%-ный — 4 ст. л., вода — 100 мл, томатная паста — 3 ст. л., сухой острый перец чили — 1 ч. л., чеснок — 5 зубчиков, сахар — 1/2 ч. л., растительное масло — 5 ст. л., душистый перец горошком — 5 шт., соль.

1. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить кипятком, добавить уксус, сахар и оставить мариноваться на час. После откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости.

2. Говядину отварить до готовности в подсоленной воде с добавлением душистого перца горошком. Остудить, не вынимая из бульона.

3. Остывшую говядину разобрать на волокна.

4. В салатную миску сложить замаринованный лук и отварное мясо.

5. На сковороде раскалить растительное масло, добавить томатную пасту, чеснок, пропущенный через пресс, сухой перец чили и обжарить пару минут для раскрытия аромата.

6. Вылить кипящее содержимое сковороды в чашку с мясом и луком и хорошо перемешать.

7. Для полного раскрытия вкуса дать салату настояться часполтора.

«Средиземноморское побережье»

Мякоть говядины — 300 г, сладкий красный или белый лук — 1 шт., перец болгарский сладкий — 1 шт., помидоры черри — 15 шт., оливки зеленые — 15 шт., маслины — 15 шт., каперсы — 1 ч. л., пекинская капуста — 5 листов, сладкая паприка — 1 ч. л., тертый пармезан — 3 ст. л., соевый соус — 5 ст. л., зерновая горчица — 2 ч. л., яблочный уксус — 1 ст. л., сахар — 1 щепотка.

1. Лук тонко нашинковать.

2. Красный перец запекать в духовке при 180 градусах примерно 15-20 минут, чтобы он размягчился. После снять кожицу, убрать семена и нарезать мякоть полосками.

3. Листья капусты промыть, хорошо обсушить и нарвать некрупными кусочками.

4. Помидоры черри разрезать пополам, оливки и маслины тоже нарезать половинками или колечками. Каперсы произвольно порубить большим ножом.

5. Сложить подготовленные продукты в просторную миску.

6. В отдельной емкости смешать горчицу, соевый соус, сахар и уксус. Полить заправкой салат и слегка перемешать.

7. Мясо нарезать тончайшими ломтиками и быстро обжарить на масле. В процессе приготовления посыпать мясо паприкой.

8. Остудить мясо и выложить в салат вместе с маслом. Посыпать салат пармезаном.

Салат «Пять элементов»

Мякоть говядины — 200 г, сладкий болгарский перец — 2 шт., шампиньоны — 200 г, майонез — 2 ст. л., соль.

1. Отварить мясо в подсоленной воде. Остывшее нарезать тонкими полосками.

2. Такими же полосками нашинковать перцы. Смешать с мясом.

3. Грибы нарезать слайсами, посолить и обжарить на сухой антипригарной сковороде до полного выпаривания жидкости.

4. Смешать ингредиенты и заправить салат майонезом.

Советик:

майонез всегда можно заменить сметаной, в которую нужно добавить растертый желток, немного горчицы и щепотку соли.

«Солнце Тбилиси»



Отварная говядина — 300 г, красная консервированная фасоль — 1 банка, чеснок — 2 зубчика, болгарский перец — 1 шт., красный сладкий лук — 1 шт., кинза — 1 пучок, грецкие орехи — 70 г, яблочный уксус — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л, хмели-сунели — 1 ч. л., соль по вкусу.

1. С консервированной фасоли слить лишнюю жидкость.

2. Добавить нашинкованную кинзу и натертый на мелкой терке чеснок. Перец тонко нарезать соломкой, посолить и посыпать специями.

3. Лук нарезать полукольцами и обдать кипятком.

4. Мясо нарезать маленькими кубиками. Орехи измельчить не очень мелко (можно порубить ножом, а можно побить молоточком).

5. Смешать все ингредиенты, заправить маслом и уксусом.

Салат «Ароматный»



Мякоть говядины без прожилок — 300 г, сладкие помидоры — 300 г, лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, растительное масло — 3 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., петрушка и кинза — по 1 небольшому пучку, сок лимона — 2 ст. л., перец черный молотый — 1/2 ч. л., соль по вкусу.

1. Мякоть говядины нарезать тонкими полосками и обжарить на масле до легкой корочки.

2. Помидоры нарезать кубиками, лук тонко нашинковать, чеснок мелко натереть.

3. В удобной чаше смешать помидоры, говядину, соль, соевый соус, перец, лук, чеснок, сок лимона и порубленную зелень.

4. Перед самой подачей заправить салат маслом, на котором жарилось мясо, и тщательно перемешать.

Сытный салат с рисом



Отварная говядина — 400 г, рис басмати — 70 г, томаты черри — 100 г. свежий огурец — 1 небольшой, красный сладкий лук — 1 шт., укроп — 1 пучок, сметана — 3 ст. л., зернистая сладкая горчица — 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

1. Отварить рис в подсоленной воде до готовности из расчета 70 граммов риса / 150 миллилитров воды. Готовый рис полностью остудить.

2. Отварную говядину нарезать тонкой соломкой.

3. К мясу добавить репчатый лук, нарезанный тонкими полукольцами.

4. Добавить огурцы, нарезанные ломтиками, и помидоры черри, разрезанные пополам.

5. Добавить остывший рис и измельченный укроп.

6. Для заправки смешать сметану с горчицей, солью и перцем. Для пикантности можно добавить ложку лимонного сока.

Говядина с яблочком



Отварная говядина — 300 г, сладкое яблоко — 1 шт., белый сладкий лук — 1 шт., маринованные корнишоны — 5 шт., чеснок — 1 зубчик, яблочный уксус — 2 ст. л., сметана — 2 ст. л., соевый соус — 1 ст. л.

1. Отварную и остывшую говядину разобрать на волокна или нарезать полосками.

2. Лук нарезать полукольцами и замариновать в яблочном уксусе. Если лук сладкий и не «злой», этот этап можно пропустить.

3. Яблоко очистить и нарезать брусочками. Перемешать с маринованным, отжатым от уксуса луком.

4. Для заправки смешать сметану, соевый соус, натертые на мелкой терке чеснок и корнишоны.

5. Смешать мясо, лук с яблоком и заправку.

Салат с булгуром



Булгур — 60 г, филе говядины — 300 г, молодой кабачок — 1/2 шт., болгарский перец — 1 шт., салат айсберг — 1 небольшой кочан, соевый соус — 4 ст.л., сладкая горчица — 1 ч.л., растительное масло — 4 ст.л., соль и перец - по вкусу.

1. Смешать в миске соевый соус (2 столовые ложки), горчицу и ложку масла. Посолить, поперчить по вкусу и положить в полученный маринад говядину. Оставить на 10-15 минут в тепле.

2. Залить булгур 150-ю миллилитрами воды, довести до кипения и томить до полного впитывания жидкости. Остудить и взбить вилкой.

3. Кабачок натереть на терке для корейской моркови и чуть пробланшировать его в сковороде. Перец нарезать тонкими полосками.

4. Обжарить мясо по 5 минут с каждой стороны, укрыть фольгой и полностью остудить.

5. Выложить на тарелку салат айсберг, сверху – булгур, слайсы говядины, полоски перца и кабачок, приправить солью, перцем, маслом и соевым соусом.

Тако из говядины

Кукурузные тортильи — 5 шт., говядина — 150 г, сладкий болгарский перец — 1 шт., сладкий красный лук — 1 шт., кинза — 1 пучок, лайм — 1 шт., авокадо — 1 шт., молотый чили — 1 ч. л., соль и молотый перец по вкусу.

1. Говяжью вырезку очистить от пленок и нарезать соломкой.

2. Красный лук и болгарский перец также нарезать соломкой.

3. На разогретой сковороде быстро обжарить говядину и овощи, добавить чили и соль.

4. Из больших лепешек вырезать небольшие круги (диаметром со среднее десертное блюдце), согнуть каждую и немного подсушить в духовке, чтобы держали форму.

5. Авокадо очистить, размять мякоть вилкой, чуть посолить, поперчить и добавить пару столовых ложек сока лайма.

6. Каждую лепешку чуть смазать пюре из авокадо, добавить начинку, посыпать кинзой и украсить долькой лайма.

Салат с кунжутной заправкой

Говяжье филе — 200 г, салат айсберг — 1/4 кочана, руккола — 40 г, зеленая фасоль — 50 г, редис — 4 шт., сухой перец чили — 1/2 ч. л., огурец — 1 небольшой, сахар — 1/2 ч. л., кунжут — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, соевый соус — 2 ст. л., рисовый уксус — 3 ч. л.

1. Говяжью вырезку слегка обжарить на раскаленной сковороде, чуть смазанной растительным маслом ,так, чтобы на поверхности мяса образовалась корочка, а внутри мясо осталось полусырым. Если не любите такую прожарку – томите мясо на среднем огне до полной готовности.

2. Чеснок мелко нарубить, сложить в сотейник, добавить сахар, чили, кунжут и рисовый уксус. Поставить на огонь, добавить немного соевого соуса и довести соус до кипения, время от времени помешивая.

3. Спустя 5 минут томления перелить соус в холодную посуду, чтобы он чуть загустел.

4. В отдельной кастрюльке отварить зеленую фасоль – недолго, не больше 5-7 минут, чтобы она осталась чуть хрустящей.

5. В большой салатник сложить смесь порванного салата айсберг и рукколы. Огурец и редис нарезать кружочками. Добавить бланшированную фасоль.

6. Нарезать остывшую говядину ломтиками поперек волокон. Добавить ломтики говядины к салату, подлить кунжутную заправку и перемешать.

Шведский сморреброд

Багет — 1 шт., филе говядины — 200 г, красный лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, плавленый сыр — 100 г, жирные сливки — 100 мл, растительное масло — 5 ст. л., сахар — 1 ч. л., сок лимона — 1 ст. л., свежий розмарин — 2 веточки, соль и перец по вкусу.

1. Говядину порезать тонкими кусочками и замариновать в масле с тертым чесноком, розмарином, солью и перцем.

2. Подогреть сливки, добавить тертый сыр, помешивать до образования однородной массы. Соус остудить.

3. Красный лук порезать тонкими полукольцами и чуть поджарить на масле. Добавить сахар, сок лимона и томить 10 минут для мягкости и легкой карамелизации.

4. Говядину обжарить на масле не больше 5 минут. При обжарке добавить на сковороду чеснок и розмарин, чтобы они полностью отдали аромат мясу.

5. Хлеб, нарезанный порционно, смазать сырно-сливочным соусом, выложить на него карамелизированный лук, сверху – обжаренную говядину.

Карбонад из телятины

Филе телятины — 700 г, зерновая сладкая горчица — 2 ст.л., острая горчица — 2 ч. л., копченая паприка — 2 ч. л., мед — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., чеснок — 5 зубчиков, соль — 2 ч. л., молотый черный перец.

1. Мясо вымыть, обсушить и сделать в нескольких местах небольшие глубокие надрезы. В них поместить кусочки чеснока.

2. Смешать все специи, мед, соль и масло. Хорошо натереть мясо со всех сторон.

3. Включить духовку и разогреть ее до 200 градусов.

4. Поместить филе в рукав для запекания, закрыть со всех сторон. Положить мясо в рукаве на противень.

5. Запекать карбонат при температуре 200 градусов 15 минут, затем уменьшить температуру до 180 градусов и запекать еще 30 минут. По истечении времени выключить духовку и оставить в ней противень с карбонатом до полного остывания.

6. Готовое мясо аккуратно вынуть из рукава и замотать в фольгу или пергамент. Хранить в холодильнике. Застывший бульон используйте при приготовлении супа или второго блюда.

Салат «Нежный»

Отварная мякоть свинины — 300 г, вареные куриные яйца — 3 шт., огурец — 1 шт., пекинская капуста — 150 г, белый сладкий лук — 1 шт., укроп — несколько веточек, острая горчица — 1 ч. л., майонез — 3 ст. л., соль по вкусу.

1. Пекинскую капусту тонко нарезать и помять руками.

2. Добавить к капусте нарезанные мелкими кубиками огурец, сладкий лук, отварную свинину и яйца.

3. Заправить салат солью, смесью майонеза и горчицы, при подаче посыпать свежим укропом.

Теплый салат «Харбин»

Картофель — 3 шт., свинина — 300 г, болгарский перец — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, острый перец чили — 1 стручок, соевый соус — 3 ст. л., сахар — 1 ч. л., яблочный уксус — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., зеленый лук.

1. Картофель промыть, очистить, обсушить и натереть тонкими полосками на «корейской» терке (либо нашинковать ножом).

2. На раскаленном масле обжарить картофель около 5 минут до румяной корочки.

3. Готовый картофель отложить со сковороды в тарелку.

4. Свинину нарезать тонкими полосками. При желании можете заменить свинину говядиной, бараниной или мясом птицы.

5. Мелко порубить чеснок и красный жгучий перец (семена можно не вынимать). Красный болгарский перец нарезать тонкими полосками. Зеленый лук нашинковать колечками.

6. На сковороде, где жарился картофель, обжарить на сильном огне свинину в течение 10 минут.

7. Добавить к свинине болгарский перец, зеленый лук и тертый чеснок. Перемешать, влить соевый соус, уксус, сахар и жарить 2 минуты.

8. После забросить в сковородку жареный картофель, перемешать, выложить на тарелку и посыпать зеленым луком.

Советик:

чтобы мясо было удобнее нарезать на тонкие слайсы, можно слегка (минут 30-40) его подморозить.

Слоеный салат с черносливом

Свинина — 300 г, лук — 2 шт., морковь — 2 шт., вареные яйца — 4 шт., свежий огурец — 2 шт., сыр — 200 г, чернослив — 150 г, чеснок — 2 зубчика, майонез для промазки слоев, растительное масло.

1. Лук порезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Готовый лук выложить на бумажное полотенце, чтобы ушел лишний жир.

2. Свинину мелко порезать и обжарить на той же сковороде, что и лук, в течение 10-15 минут (в зависимости от размера кусочков). Не держите мясо долго, иначе оно пересохнет.

3. Яйца, морковь и сыр потереть на крупной терке, огурец нарезать ломтиками.

4. Морковь чуть прижарить на растительном масле – так, чтобы она размягчилась, но осталась чуть хрустящей. В процессе готовки добавить к моркови тертый чеснок.

5. Выложить салат слоями, смазывая каждый майонезом: слой мяса, чернослива, лука, яиц, огурца, сыра и моркови.

Салат «Щедрый стол»

Свинина — 400 г, сладкий перец болгарский — 2 шт., салат латук — 1 пучок, картофель — 2 шт., кунжут — 1 ст. л., соевый соус — 5 ст. л., сок лимона — 1 ст. л., сахар или мед — 1/2 ч. л., черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Болгарский перец промыть, удалить семена и нарезать соломкой.

2. Мясо также нарезать тонкой соломкой.

3. Обжарить на растительном масле болгарский перец и мясо, добавив столовую ложку соевого соуса. Жарить 10 минут.

4. Кунжут слегка обжарить на сухой сковороде, постоянно помешивая, чтобы он не сгорел.

5. Листья салата порвать руками и положить в миску.

6. Картофель отварить в мундире, нарезать кубиками и слегка обжарить, чтобы держал форму. Остудить все приготовленные ингредиенты и добавить к латуку.

7. Смешать соевый соус, сахар (мед), сок лимона и специи. Заправить салат и подать.

Салат «Деревенский»

Свинина (отварная или запеченная) — 300 г, фасоль консервированная — 1 банка, отварное яйцо — 3 шт., соленый огурец — 3 шт., лук — 1 шт., майонез — 2 ст. л., масло растительное, соль и перец по вкусу.

1. Лук нарезать на мелкие кубики и обжарить в небольшом количестве растительного масла до золотистого цвета.

2. Яйца очистить и натереть на крупной терке.

3. Мясо и огурцы нарезать кубиками.

4. С фасоли слить жидкость.

5. Перемешать все ингредиенты, заправить майонезом и специями.

Салат «Привет из прошлого»

Готовая свинина (идеален шашлык) — 400 г, мелкий картофель (лучше молодой) — 200 г, томатная паста — 5 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., сахар — 1 ч. л., яблочный уксус — 1 ст. л., белый сладкий лук — 3 шт., чернослив — 50 г, лимонный сок — 1 ст. л., хмели-сунели — 1/2 ч. л., соль и перец.

1. Мясо нарезать произвольно, но не мелко и не крупно.

2. Картофель хорошенько вымыть щеткой, сделать на клубнях проколы при помощи вилки и отварить до готовности, после чего очистить его от кожуры.

3. Лук разделить на отдельные чешуйки и замариновать минут на десять, добавив к нему сахар, уксус и хорошо помяв «чешуйки» руками.

4. Для соуса разогреть томатную пасту, добавить щепотку сахара, хмели-сунели, масло и нашинкованный чернослив. Потушить 3 минуты, затем добавить к соусу маринованный лук вместе с маринадом.

5. Соединить картофель, мясо и соус с луком.

6. Хорошо перемешать салат, чтобы соус равномерно покрыл каждый его ломтик. В итоге немного сбрызгиваем лимонным соком для свежести.

7. Подавать салат лучше теплым, немного присыпав зеленью – кинзой или укропом.

Советик:

салат «Привет из прошлого» можно готовить из любой готовой нежирной части свинины, которая осталась от праздника: шеи, лопатки, рульки и т. д.

Свинина с миндалем

Буженина или шейка — 300 г, баклажаны — 2 шт., помидоры — 2 шт., брынза — 250 г, миндаль — 100 г, масло растительное — 150 мл, соль по вкусу, специи: сухой чеснок, сухой укроп — по 1/2 ч. л., черный перец — 2 щепотки.

1. Нарезать готовую свинину и брынзу небольшими кубиками.

2. Баклажаны очистить, нарезать кубиками и обжарить на небольшом количестве масла до мягкости, чуть присолив.

3. Помидоры также нарезать кубиками.

4. Миндаль обжарить на среднем огне до хрусткости и измельчить в блендере. Добавить к орехам сухой чеснок, укроп, соль, перец, масло и хорошо перемешать.

5. Выложить ингредиенты в большую миску и полить заправкой.

Салат «Шаньси»



Свиная корейка без кости — 400 г, лук — 2 шт., морковь — 2 шт., свекла — 1 шт., молотый острый чили — 1 ч. л., молотый черный перец — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик, сахар — 2 щепотки, уксус 9%-ный — 1 ст. л., петрушка — 1 пучок, растительное масло — 100 мл, соевый соус — 2 ст. л.

1. Свиное мясо промыть, высушить салфеткой и нарезать тонкой соломкой. Готовую нарезку смешать с одной столовой ложкой соевого соуса и отложить мариноваться.

2. Лук почистить, нарезать соломкой и обжарить на небольшом количестве растительного масла до мягкости.

3. Морковь и свеклу помыть, почистить и натереть на корейской терке (соломкой).

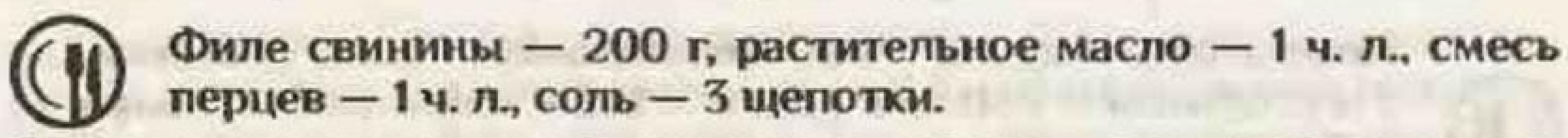
4. Обжарить замаринованное мясо в масле в течение 10 минут, после добавить свеклу и пожарить еще 3 минуты.

5. Переложить все ингредиенты салата в глубокую тарелку, помять руками, добавить измельченный чеснок, специи, уксус, сахар и пару столовых ложек подсолнечного масла.

6. Зелень измельчить и добавить к салату.

7. Все хорошо перемешать и посолить по вкусу.

8. Убрать салат в теплое место, чтобы настоялся, на 30-40 минут (или в холодное место на полтора-два часа). Вкуснее всего этот салат бывает на следующий день после приготовления.



Быстрые свиные джерки

Филе свинины — 200 г, растительное масло — 1 ч. л., смесь перцев — 1 ч. л., соль — 3 щепотки.

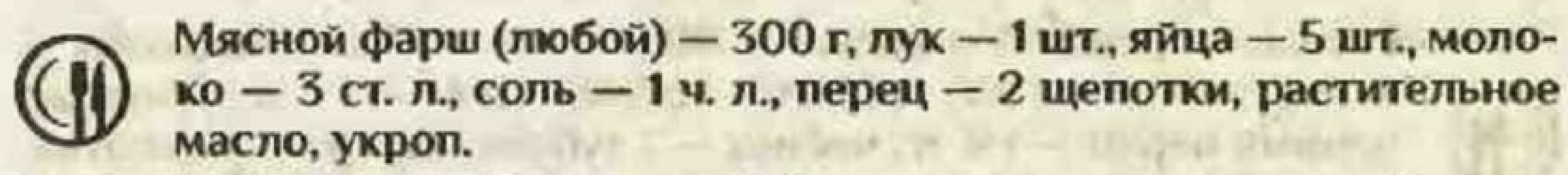
1. Мясо разрезать на произвольные кусочки толщиной примерно 5 мм, накрыть пленкой и отбить как можно тоньше.

2. В миске смешать масло, соль и специи и хорошо обвалять тонкие мясные кусочки в ароматной смеси.

3. На противень выложить пергамент или силиконовый коврик для выпекания.

4. Каждый кусочек мяса уложить на пергамент так, чтобы кусочки не касались друг друга.

5. Поставить мясо в духовку и запекать на максимальной температуре 20 минут.



Мясо в блинчиках

Мясной фарш (любой) — 300 г, лук — 1 шт., яйца — 5 шт., молоко — 3 ст. л., соль — 1 ч. л., перец — 2 щепотки, растительное масло, укроп.

1. Очищенный лук взбить в комбайне или натереть на крупной терке. Добавить фарш, специи и хорошо вымесить.

2. Взбить яйца с молоком и парой щепоток соли. На масле пожарить несколько яичных блинчиков.

3. Каждый блинчик смазать сырым фаршем и завернуть в тугой рулет.

4. Форму для запекания чуть смазать, выложить рядком блинчики и запечь при 180 градусах в течение 20 минут.

5. Готовые блинчики украсить укропом.

Свиные рулеты

Свинина — 250 г, морковь — 1 шт., зеленый лук — 3 стебля, тесто фило — 300 г, чеснок — 2 зубчика, шампиньоны — 100 г, соевый соус — 3 ст.л., кукурузный крахмал — 10 г, молотый имбирь — 1/2 ч. л., растительное масло — 5 ст. л. + фритюр, черный перец и соль по вкусу.

1. Нарезать мясо тонкой соломкой, добавить ложку растительного масла, крахмал, соевый соус и мариновать 30 минут.

2. Обжарить нарезанные грибы до выпаривания жидкости, убрать в сторону.

3. На той же сковороде обжарить рубленый чеснок и сухой имбирь, добавить свинину и жарить 5 минут на сильном огне.

4. После добавить в сковороду морковь, нашинкованную соломкой, готовые грибы, смесь, которая осталась после маринования мяса, и готовить еще 5 минут. После посолить и поперчить по вкусу.

5. Тушить, помешивая, до тех пор, пока жидкость не станет густой. Остудить.

6. Разрезать листы теста на небольшие квадраты. Выложить начинку и закрутить в маленькие рулетики.

7. Налить в сотейник такое количество растительного масла, чтобы рулеты могли в нем свободно плавать. Нагреть масло и обжарить заготовки до золотистого цвета. При желании можно запечь рулеты в духовке при 180 градусах 10 минут.

Закуска «Колбасная»



Свинина — 300 г, говядина — 200 г, ветчина — 50 г, яйцо куриное — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, перец черный молотый — 1/4 ч. л., перец красный острый молотый — 1/2 ч. л., соль — 1 ч. л., оливки зеленые — 3 ст. л.

1. Мясо – говядину и свинину – перемолоть в фарш. Добавить соль, перцы и натертый чеснок.

2. Ветчину нарезать на мелкие кусочки и добавить в фарш.

3. Оливки нарезать на кружочки и также добавить в фарш.

4. Взбить яйца, добавить к смеси. Все хорошо перемешать.

5. Разделить фарш на несколько частей. Каждую выложить на пищевую пленку, пригодную для приготовления (можно взять кондитерский рукав), сформировать колбаски и туго закрутить, чтобы внутрь не попала вода.

6. В теплую воду аккуратно опустить все мясные заготовки, довести до кипения и варить на медленном огне полтора часа. Остудить, не вынимая из воды.

7. Готовые колбаски, избавленные от пленки, можно обвалять в любимых травах и специях, а можно оставить как есть.

8. В качестве эксперимента в данную закуску, помимо ветчины, можно добавить нарезанный кубиками твердый сыр, обжаренные грибы, фисташки, чернослив или вяленые томаты.

Бекон «Роскошный»

Свиная грудинка без костей — 1 кг, луковая шелуха — 4 пригоршни, крупная соль — 5 ст. л., тростниковый сахар (или обычный) — 2 ст. л., перец горошком — 10 шт., лавровый лист — 2 шт., чеснок — 1 головка, гвоздика — 1 шт., кориандр горошком — 1 ч. л., перец душистый — 5 шт., перец чили (хлопья) — 1/2 ч. л.

1. Промыть шелуху под проточной водой, чтобы не осталось мусора. Переложить шелуху в кастрюлю, добавить все приправы, соль и сахар, влить 1 литр воды и вскипятить маринад.

2. Всыпать соль и сахар.

3. Положить грудинку в маринад и хорошо утопить ее под слоем шелухи, чтобы мясо было полностью покрыто.

4. Варить на тихом огне 40 минут, после перевернуть мясо и варить еще полтора часа.

5. Выключить плиту и оставить грудинку остывать в этом рассоле.

6. Полностью остуженное мясо достать, завернуть в пергамент и при желании поставить под пресс (но это не обязательно). Убрать на ночь в холодильник.

Чесночное сало с морковкой

Свиное тонкое сало — 500 г, морковь — 1 шт., чеснок — 12 зубчиков, перец черный молотый по вкусу, паприка сладкая — 1 ст. л., соль — 2 ч. л. без горки.

1. Морковь почистить и натереть на крупной терке.

2. Чеснок очистить и выдавить через пресс.

3. Промытое тонкое сало выложить на доску шкуркой вниз. Сверху ровным слоем положить натертую морковь, посыпать перцем, паприкой, солью и равномерно выложить чеснок.

4. Свернуть сало рулетом и туго перевязать кулинарной бечевкой.

5. Положить сало в горячую воду и варить полтора часа без кипения на тихом огне.

6. Отваренное сало вынуть из воды, упаковать в пергамент и убрать застывать в холодильник.

Советик:

сало чесноком не испортить, поэтому можете смело экспериментировать с количеством зубчиков. Любите поострее — кладите побольше!

Рулеты с беконом и мягким сыром



Сырокопченый бекон — 15 полосок, крупные финики без косточек — 15 шт., мягкий сыр (в идеале козий) — 100 г.

1. Финики сполоснуть в горячей воде и просушить на салфетке.

2. Каждый финик разрезать пополам вдоль не до конца и плотно начинить козьим сыром.

3. Туго обернуть финики полосками бекона, выложить на пергамент и запечь в разогретой до 180 градусов духовке в течение 15 минут.

Советик:

дорогой козий сыр можно заменить обычным творожным. Чтобы не потерять нужную пикантность, добавьте в козий сыр тертый зубчик чеснока, любимые мелко нарубленные травы и приправьте перцем.

Шкварки



Белое свежее сало — 500 г,
соль по вкусу.

1. У сала острым ножом срезать кожу.

2. Нарезать сало кубиками приблизительно 1 на 1 сантиметр.

3. Выложить кусочки сала в большую сковороду с толстым дном (в идеале использовать чугунную, но можно взять современную антипригарную).

4. Медленно нагревать кусочки сала на среднем огне. Когда сало прогреется (спустя минут 5-7), убавить огонь до низкого.

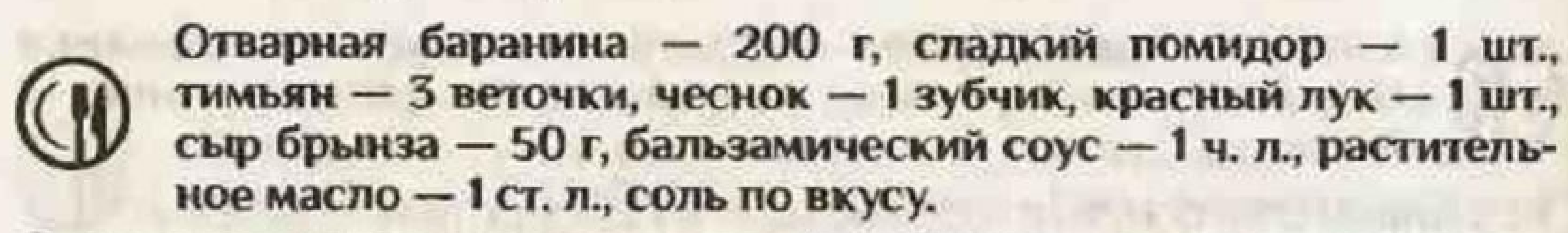
5. Томить, иногда переворачивая кусочки сала, 15-20 минут.

6. Шкварки будут готовы, когда большая часть жира из них вытопится, а они станут равномерного светло-коричневого цвета и достаточно сухими.

7. Откинуть шкварки на сито, охладить и немного посолить по вкусу. Подать сразу же.

8. Вытопившийся смалец (жир) повторно процедить в чистую посуду, закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте. В смалец очень вкусно добавить тертого чеснока, чуть укропа и тертое кислое яблоко – тогда его можно подавать на поджаренном черном хлебе. Чистый же смалец используют для жарки блюд.

Салат из баранины с тимьяном



Отварная баранина — 200 г, сладкий помидор — 1 шт., тимьян — 3 веточки, чеснок — 1 зубчик, красный лук — 1 шт., сыр брынза — 50 г, бальзамический соус — 1 ч. л., растительное масло — 1 ст. л., соль по вкусу.

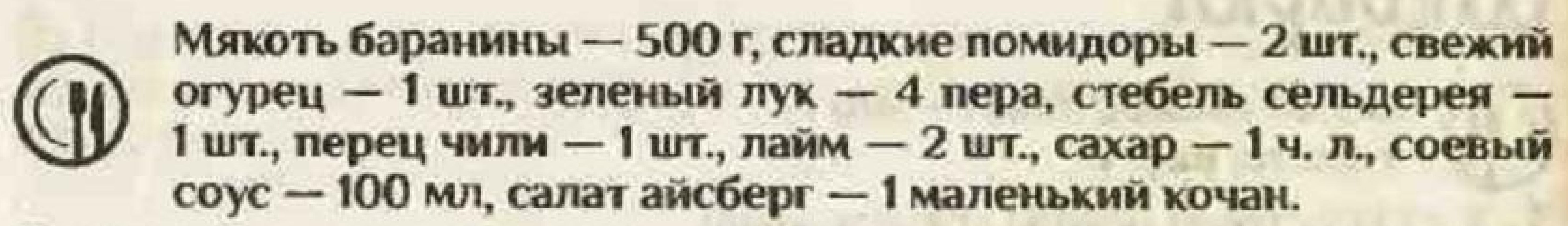
1. Отваренную баранину нарезать брусочками, посыпать солью, размятым в ладонях тимьяном и мелко рубленным чесноком. Быстро подогреть мясо в масле.

2. Красный лук нарезать полукольцами.

3. Помидор нарезать слайсами, сыр кубиками.

4. На тарелку выложить теплое мясо, посыпать полукольцами лука, выложить слайсы помидора, кубики сыра, сбрызнуть маслом и бальзамическим соусом.

Салат «Бангкок»



Мякоть баранины — 500 г, сладкие помидоры — 2 шт., свежий огурец — 1 шт., зеленый лук — 4 пера, стебель сельдерея — 1 шт., перец чили — 1 шт., лайм — 2 шт., сахар — 1 ч. л., соевый соус — 100 мл, салат айсберг — 1 маленький кочан.

1. Промыть мясо, обсушить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить на сухой сковороде до готовности – примерно 25 минут.

2. Вымыть овощи и нарезать тонкими полосками, чили – кружками.

3. Смешать в миске горячее еще мясо, сок одного лайма, сахар и соевый соус.

4. Тщательно все перемешать, добавить нарезанные помидор, огурец, зеленый лук, зелень сельдерея и перчик чили.

5. Выложить салат на произвольно порванные листья айсберга и украсить дольками лайма.

Баранина с гранатом

Филе баранины — 300 г, зеленые кисло-сладкие яблоки — 2 шт., редис — 10 шт., сыр — 100 г, петрушка — 1 пучок, маринованные корнишоны — 6 шт., зеленый лук — 3 пера, лимонный сок — 1 ст. л., зерна граната — 10 ст. л., молотый кардамон — 1/2 ч. л, соль, перец, майонез, растительное масло для жарки.

1. Мякоть баранины приправить солью, перцем и обжарить на расти-

тельном масле по 6 минут с каждой стороны. Готовить на среднем огне.

2. Когда мясо остынет, нарезать его тонкой соломкой.

3. Яблоки, редис помыть, очистить и нарезать соломкой.

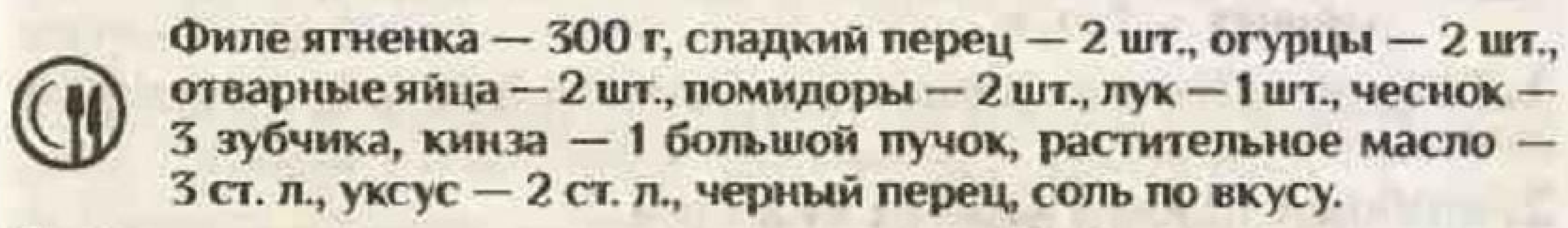
4. Яблоки сбрызнуть лимонным соком.

5. Сыр натереть на мелкой терке.

6. Огурцы мелко нашинковать кубиком. Майонез смешать с кардамоном, нарубленной зеленью и огурцами.

7. Уложить слоями в салатник баранину, яблоки, сыр, редис, смазывая каждый слой майонезом и зернами граната.

«Бахор» с бараниной



Филе ягненка — 300 г, сладкий перец — 2 шт., огурцы — 2 шт., отварные яйца — 2 шт., помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, кинза — 1 большой пучок, растительное масло — 3 ст. л., уксус — 2 ст. л., черный перец, соль по вкусу.

1. Мясо очистить от пленок и залить водой. Довести до кипения, снять пену, посолить и томить полтора часа на слабом огне.

2. Готовое мясо остудить и нарезать брусочками.

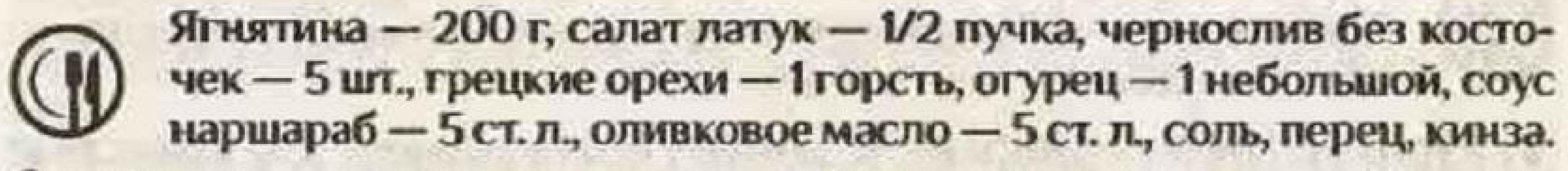
3. Подготовить овощи: помидоры, перец, огурцы тонко нашинковать. Лук нарезать на кольца. Измельчить чеснок и зелень.

4. Очистить сваренные вкрутую яйца и нарезать на небольшие дольки.

5. Для соуса смешать молотый черный перец, соль, уксус и масло.

6. Переложить ингредиенты в салатник и залить соусом. Перемешать.

Ягненок с наршарабом



Ягнятина — 200 г, салат латук — 1/2 пучка, чернослив без косточек — 5 шт., грецкие орехи — 1 горсть, огурец — 1 небольшой, соус наршараб — 5 ст. л., оливковое масло — 5 ст. л., соль, перец, кинза.

1. Ягнятину очистить от пленок, натереть солью, перцем и обжарить на сковороде гриль в небольшом количестве оливкового масла по 3 минуты с каждой стороны.

2. Завернуть мясо в фольгу и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут. Готовое мясо нарезать тонкими ломтиками.

3. Огурец нарезать тонкими кружками, выложить на салатные листья. Добавить чернослив, грецкие орехи, мясо и полить соусом наршараб. Украсить кинзой.

Салаты и закуски из птицы



Морская курочка

Копченая курица (грудка или ножка) — 500 г, сладкий помидор — 1 большой, красный болгарский перец — 1 шт., крабовые палочки — 100 г, миндаль — 20 г, чеснок — 1 зубчик, майонез — 2 ст. л.

1. Готовую копченую курицу ощипать, мясо с кости нарезать небольшими кусочками.

2. Крабовые палочки нарезать кубиками.

3. У перца удалить семена и плодоножку, нашинковать тонкими длинными полосками.

4. Нарезать помидор небольшими кубиками.

5. Миндаль измельчить любым удобным способом – в комбайне, на терке или разбить молоточком.

6. Зубчик чеснока натереть на мелкой терке и смешать с майонезом.

7. Все смешать и добавить чесночную заправку.

С красной фасолью и картофелем

Куриная грудка без кожи — 1 шт., картофель — 2 шт., яйца — 2 шт., огурец — 1 большой, консервированная красная фасоль — 1 банка, майонез, соль, перец.

1. Куриную грудку приправить, завернуть в пергамент для запекания и отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут.

2. Картофель и яйца отварить до готовности.

3. Огурцы, картофель, яйца и запеченную куриную грудку нарезать мелкими кубиками.

4. Добавить ко всем ингредиентам красную консервированную фасоль (жидкость из банки слить).

5. Посолить по вкусу, заправить майонезом.

Салат с копченой курицей и чечевицей



Копченая грудка — 300 г, красная чечевица — 100 г, брокколи (свежая или замороженная) — 200 г, красный лук — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., чеснок — 1 зубчик, горчица — 1 ч. л., бальзамический уксус — 2 ч. л., соль и перец по вкусу.

1. Чечевицу залить водой и отварить до готовности (примерно 20-30 минут. Крупа должна стать мягче, но чуть-чуть похрустывать).

2. Брокколи отварить в подсоленном кипятке 5 минут.

3. Очищенный чеснок пропустить через пресс. Перетереть его с солью и перцем до однородного состояния в ступке, добавить горчицу, уксус, растительное масло.

4. Очистить и нашинковать лук. Обжарить его в масле в течение 5 минут до мягкости.

5. Добавить в сковороду разобранное на волокна копченое мясо курицы, брокколи и обжаривать, помешивая, 2-3 минуты.

6. Немного остудить, добавить чечевицу, заправку и подать.

Теплый салат с курицей



Пекинская капуста — 1 небольшой кочан (300 г), куриное филе — 3 шт., крепкие помидоры — 4 шт., огурец — 2 шт., твердый сыр — 200 г, оливковое масло — 3 ст. л., сливочное масло — 1 ст. л., мед — 1/2 ч. л., сок лимона — 2 ст. л., орегано — 1/2 ч. л., очищенные тыквенные семечки — 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

1. Капусту разобрать на листья, промыть и обсушить на салфетке.

2. Произвольными, но не крупными кусочками нарезать чистые помидоры и огурцы.

3. Сырным ножом или овощечисткой нарезать сыр на тонкие полоски.

4. Для заправки взбить оливковое масло, орегано, мед, сок лимона и немного специй.

5. Курицу чуть отбить и обжарить на смеси сливочного и столовой ложки оливкового масла до готовности (примерно по 7 минут с каждой стороны). Готовое филе нарезать поперек волокон, посолить и поперчить.

6. На большое порционное блюдо выложить капусту, овощи, теплую курицу, слайсы сыра, полить заправкой и посыпать семечками.

Куриный веррин

Филе куриных бедер — 300 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., консервированный горошек — 1/2 стандартной банки, маринованные корнишоны — 7 шт., кетчуп — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., майонез — 1 ч. л.

1. Филе бедер отварить в течение 25 минут, остудить, нарезать кусочками и поджарить на растительном масле до легкой корочки.

2. Морковь очистить и нарезать соломкой с помощью специальной терки. Также обжарить в растительном масле минут 5.

3. Добавить к морковке очищенный и нашинкованный лук.

4. Огурцы нарезать очень мелкими кубиками.

5. Соединить все продукты, добавить зеленый горошек, посолить по вкусу и перемешать.

6. Майонез соединить с кетчупом.

7. Разложить салат по порционным верринам (стаканам). Сверху полить соусом.

С ананасами и грибами

Филе куриных бедер — 300 г, сыр гауда — 200 г, шампиньоны — 200 г, зеленый горошек консервированный — 1 банка, ананас консервированный — 100 г, сметана — 50 мл, зерновая горчица — 1 ст. л., миндаль — 20 г, лимонный сок — 2 ст. л., соль, растительное масло для жарки.

1. Филе бедер отварить в подсоленной воде до готовности – примерно 20 минут.

2. Грибы промыть, нарезать слайсами и обжарить на масле до полного выпаривания жидкости.

3. Сыр натереть на крупной терке.

4. С ананасов слить жидкость. Крупные куски нарезать на более мелкие. При использовании свежего ананаса очистить его и обязательно удалить жесткую середину фрукта.

5. Миндаль произвольно порубить ножом. Не мельчите!

6. Смешать продукты и заправить смесью сметаны, горчицы, щепотки соли и сока лимона.

Советик:

можно значительно снизить калорийность салата с ананасом, если взять свежий фрукт, а не консервированный.

Салат «Изумруд»

Куриное филе — 2 шт., лук — 1 шт., сыр — 100 г, томаты черри — 100 г, яйца — 3 шт., киви — 3 шт., майонез, соль и перец по вкусу.

1. Куриное филе отварить в соленой воде, остудить и нарезать кубиками. В отдельной емкости сварить яйца, остудить их, очистить и натереть на крупной терке.

2. Подготовить другие ингредиенты: черри сполоснуть и разрезать пополам, киви и лук очистить и нашинковать дольками, сыр натереть.

3. Собрать салат: первым слоем выложить курицу, смазать майонезом, затем – лук, майонез, яйца, черри, сыр, майонез и киви.

Салат с сельдереем

Куриное филе — 300 г, стебель сельдерея — 2 шт., красный виноград — 150 г, миндаль — 15 г, майонез — 3 ст. л., сладкая горчица — 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

1. Курицу отварить до готовности, разобрать на волокна.

2. Виноград разрезать пополам и вынуть косточки.

3. Сельдерей нашинковать красивыми полукolечками поперек волокон.

4. Миндаль порубить ножом.

5. Смешать все ингредиенты и заправить майонезом с горчицей.

Советик:

если стебли сельдерея покажутся вам слишком жесткими, немного отбейте их молоточком и ошпарьте кипятком.

Легкий салат «Парижанка»

Отварное куриное филе без кожи — 400 г, свежий огурец — 1 большой, зеленый консервированный горошек — 1 банка, французская сладкая горчица в зернах — 1 ст. л., укроп, оливковое масло — 2 ст. л., красный винный уксус — 1 ч. л., соль — щепотка, черный перец — щепотка.

1. Грудку и огурец нарезать более-менее одинаково.

2. Укроп мелко нашинковать. Смешать с грудкой, горошком и огурцом.

3. Для приготовления заправки смешать масло, уксус, горчицу и специи. Взбить вилкой до однородности.

Салат «Старое кафе»

Куриная грудка — 1 шт., ветчина — 150 г, салат латук — 3-5 листьев, помидоры черри — 100 г, сыр — 100 г, майонез — 2 ст. л., соль по вкусу.

1. Отварить и остудить куриную грудку (кожу выбросить). Мясо мелко порезать.

2. Ветчину нарезать соломкой, помидоры – кубиками.

3. Листья салата сполоснуть, просушить и порвать руками. Сыр натереть на мелкой терке.

4. Выложить салат слоями либо смешать в большой в миске и заправить майонезом.

Салат «Кенигсберг»

Куриное филе — 300 г, помидоры сливка — 4 шт., шампиньоны — 200 г, лук — 1 шт., сыр — 100 г, маслины без косточек — 1 банка, майонез и растительное масло, укроп для украшения.

1. Куриное филе отварить и остудить.

2. Грибы и луковицу нарезать средними кубиками и обжарить на растительном масле до выпаривания жидкости.

3. Помидоры нашинковать тонкими дольками, сыр натереть на крупной терке. Остывшее филе нарезать небольшими кубиками, маслины – кружочками.

4. Этот салат можно сделать слоеным, промазывая каждый слой майонезом, а можно смешать все сразу. В любом случае готовый салат обязательно посыпьте мелконарезанным укропом.

Советик:

куриная грудка — постное мясо, которое не любит долгого приготовления. Для отваривания грудки обычно достаточно подержать ее в кипящей воде 10 минут, а после остудить, не вынимая из бульона.

Салат «Борджниа»

Куриное филе — 2 шт., лук — 2 шт., маринованные огурцы — 6 небольших (или 10 корнишонов), сметана — 4 ст. л., орегано — 1/2 ч. л., сухой чеснок — 1/2 ч. л., соль — щепотка, растительное масло — 4 ч. л.

1. Филе отбить и обжарить на растительном масле до легкой корочки, после остудить и нарезать тонкими полосками. На том же масле обжарить тонко нарезанный лук до золотистого цвета.

2. У огурцов обрезать жесткие черенки и также нашинковать полосками.

3. Для заправки взбить сметану, специи и соль. Смешать салат в большой миске или разложить по порционным кокотницам и полить заправкой.

Кудрявый салат

Куриное филе — 2 шт., сырые вешенки — 300 г, лук — 1 шт., отварные куриные яйца — 3 шт., очищенные грецкие орехи — 30 г, огурец — 1 небольшой, майонез, соль, растительное масло — 2 ст. л.

1. Нашинковать промытые вешенки и лук. Обжарить на растительном масле, периодически помешивая, в течение 15 минут.

2. Куриную грудку отварить, остудить и порвать на волокна. Огурцы нашинковать соломкой – можно воспользоваться теркой для корейской моркови. Если будет лишняя жидкость – слить.

3. Яйца и орехи потереть на крупной терке.

4. Сложить ингредиенты в салатник, добавить щепотку соли и майонез.

Салат с яичными блинчиками

Отварное куриное филе — 2 шт., лук — 1 шт., маринованные огурцы — 2 средних шт., яйца — 2 шт., молоко — 3 ст. л., мука пшеничная — 1 ст. л., сметана — 4 ст. л., острая горчица — 1/2 ч. л., укроп, соль, растительное масло для жарки.

1. Яйца, молоко, муку и щепотку соли взбить венчиком до однородности.

2. В хорошо разогретом подсолнечном масле поджарить 2-3 тонких яичных блинчика – столько, насколько хватит теста (все зависит от диаметра сковороды).

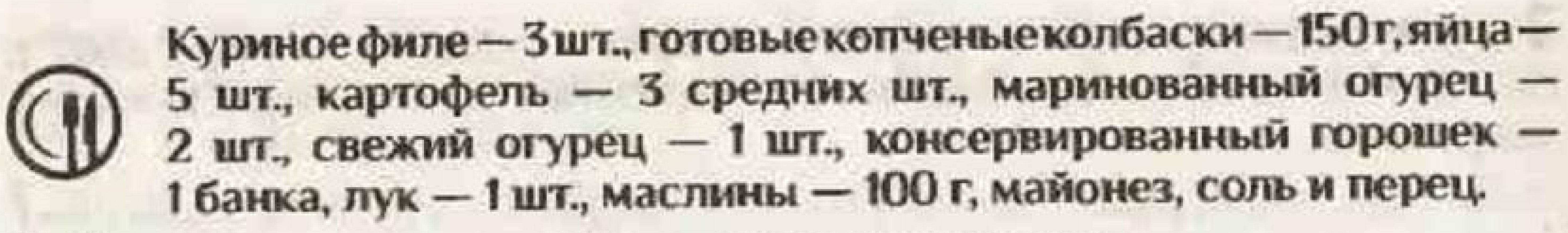
3. Крупную луковицу нарезать тонкими полукольцами и обжарить до мягкости в подсолнечном масле. Остудить.

4. Маринованный огурец нарезать соломкой. Отварное куриное филе разобрать на волокна.

5. Яичный блинчик свернуть рулетом и нашинковать тонкой соломкой.

5. Выложить все ингредиенты в большой салатник, добавить измельченную зелень, заправить смесью сметаны и горчицы.

Салат с копченостями



Куриное филе — 3 шт., готовые копченые колбаски — 150 г, яйца — 5 шт., картофель — 3 средних шт., маринованный огурец — 2 шт., свежий огурец — 1 шт., консервированный горошек — 1 банка, лук — 1 шт., маслины — 100 г, майонез, соль и перец.

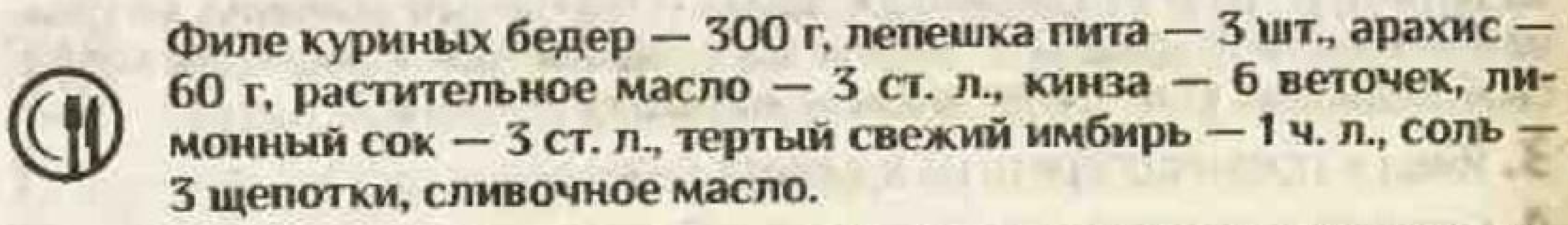
1. Куриную грудку отварить в подсоленной воде.

2. Яйца и картофель отварить и почистить, лук мелко нарезать.

3. Нарезать мелкими кубиками колбаски, свежий и маринованный огурец.

4. Картофель, яйца, маслины и куриное мясо также измельчить. Все перемешать, заправить майонезом и приправить по вкусу.

Питы с арахисовой курочкой



Филе куриных бедер — 300 г, лепешка пита — 3 шт., арахис — 60 г, растительное масло — 3 ст. л., кинза — 6 веточек, лимонный сок — 3 ст. л., тертый свежий имбирь — 1 ч. л., соль — 3 щепотки, сливочное масло.

1. Отварить куриное мясо в кипящей воде до готовности и порезать на маленькие кубики. Духовку разогреть до 180 градусов.

2. Разрезать каждую питу пополам, смазать сливочным маслом внутренние стороны лепешек и поставить в духовку на 6-8 минут до золотистого цвета и хрустящего состояния.

3. В блендере смешать арахис, кинзу, лимонный сок, масло, имбирь и соль.

4. Добавить арахисовую массу к курице и хорошо перемешать.

5. Выложить начинку в хрустящие питы и украсить листьями кинзы.

Перцы, фаршированные курицей

Куриные ножки — 500 г, грецкие орехи — 150 г, сладкий болгарский перец — 5 шт., лук — 3 шт., чеснок — 3 зубчика, укроп — 1 пучок, яйца — 2 шт., мука — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., яблочный уксус — 1 ст. л., соль и перец по вкусу, лавровый лист и душистый перец — по 2 шт.

1. Ножки отварить в воде с лаврушкой и душистым перцем. С готовых ножек счистить мясо (кожу выбросить). Бульон оставить.

2. Лук мелко нашинковать, обжарить на масле до золотистого цвета, затем посыпать мукой, перемешать и жарить еще 2 минуты, после чего влить к нему полстакана куриного бульона и варить соус до загустения.

3. Измельчить грецкие орехи, чеснок пропустить через пресс.

4. Вареные яйца мелко порубить.

5. К остывшему соусу добавить яйца, грецкие орехи, чеснок, уксус, тщательно перемешать, затем посолить и поперчить.

6. К соусу добавить подготовленное куриное мясо и перемешать.

7. Предварительно очищенный и разрезанный пополам перец наполнить куриной начинкой. Украсить зеленью.

Риет из куриного филе

Куриное филе — 2 шт., сметана — 200 г, кинза — 5 веточек, петрушка — 5 веточек, грецкие орехи — 100 г, чеснок — 2 зубчика, соль и перец по вкусу.

1. Куриное филе отварить и нарезать мелкими кусочками.

2. Половину орехов, половину готового куриного филе и кинзу взбить в комбайне. Оставшиеся орехи крупно порубить.

3. Чеснок пропустить через пресс.

4. Смешать сметану, орехи с кинзой и курицей, чеснок, перец и соль.

5. Добавить к смеси оставшиеся орехи и курицу.

6. Убрать блюдо в холодильник и дать настояться ночь или сутки. Подавать на листьях салата.

Куриные корзинки



Куриный фарш — 400 г, ветчина — 100 г, брокколи — 100 г, плавленый сыр — 200 г, яйца — 4 шт., соль — 1 ч. л., перец по вкусу, растительное масло для смазывания формы.

1. Отделить желтки от белков.

2. Белки слегка взбить, смешать с куриным фаршем, добавить соль и перец. Желтки взбить в отдельной емкости.

3. Брокколи залить кипятком и проварить 3-5 минут.

4. Смазать формы для кексов маслом. В каждую форму выложить немного фарша, утрамбовывая его на дне и стенках.

5. Выложить в каждую куриную корзинку по соцветию брокколи, добавить столовую ложку жидкого желтка и посыпать тертым сыром.

6. Выпекать при 180 градусах 20-25 минут.

Рулет из лаваша с курицей

Тонкий армянский лаваш — 4 шт., копченые куриные окорочка — 3 шт., плавленый сыр — 200 г, огурец — 1 шт., морковь по-корейски — 100 г, соль, укроп.

1. Куриное мясо срезать с кости, нашинковать соломкой (кожу не использовать).

2. Также соломкой нарезать огурцы, посолить и чуть отжать.

3. Лист лаваша смазать половиной порции плавленого сыра, посыпать нашинкованным укропом, закрыть вторым листом лаваша и смазать оставшимся плавленым сыром.

4. Отступив немного от края, выложить полосками по порции курицы, моркови по-корейски, огурца.

5. Свернуть в тугой рулет, дать пропитаться буквально полчаса-час (в холодильнике), нарезать и подать к столу.

Советик:

в лаваш вместо курицы можно добавить любое готовое мясо — говядину, свинину, индейку.

Курица под шубой

Куриное филе — 300 г, свекла — 2 средних шт., морковь — 1 шт., грецкие орехи — 100 г, чернослив без косточек — 70 г, сыр гауда — 100 г, чеснок — 2 зубчика, майонез — 4 ст. л., соль.

1. Свеклу и морковь отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Также на терке натереть и сыр.

2. Филе куриное сварить, остудить и нарезать мелким кубиком.

3. Чеснок натереть на мелкой терке, смешать с майонезом.

4. Половину свеклы выложить на блюдо, чуть смазать чесночным майонезом. Сверху выложить курицу, морковь, майонез, сыр, молотые грецкие орехи, вторую часть свеклы, оставшийся майонез и украсить все рубленым черносливом.

Индейка с клубникой и фетой

Филе грудки индейки — 200 г, сыр фета — 100 г, клубника — 50 г, руккола — 80 г, петрушка — пара веточек, растительное масло — 2 ст. л., горчица — 1 ч. л., мед — 1/2 ч. л., соль.

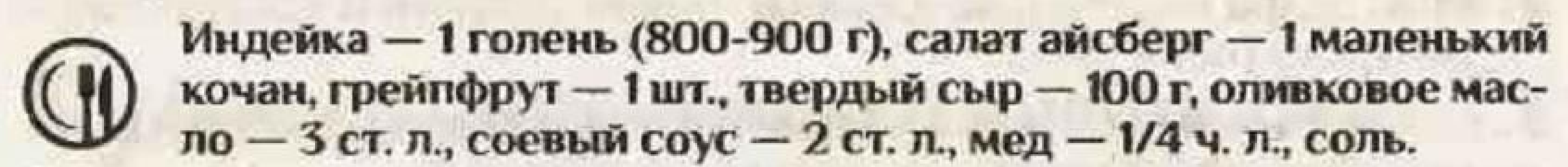
1. Сырое филе нарезать на длинные полоски и обжарить.

2. Зелень промыть и выложить на блюдо.

3. Фету нарезать мелким кубиком, клубнику – четвертинками.

4. Для заправки взбить мед, масло и горчицу.

5. Выложить все ингредиенты на зелень, полить заправкой и украсить петрушкой.



Индейка с грейпфрутом

Индейка — 1 голень (800-900 г), салат айсберг — 1 маленький кочан, грейпфрут — 1 шт., твердый сыр — 100 г, оливковое масло — 3 ст. л., соевый соус — 2 ст. л., мед — 1/4 ч. л., соль.

1. Ногу индейки заранее запечь в духовке, натерев солью и обернув фольгой. Запекать при 180 градусах полтора часа. Готовую ногу остудить и срезать с нее мясо.

2. Салат айсберг разобрать на листья, промыть, обсушить и мелко порвать.

3. Грейпфрут очистить от кожуры и белых пленок, аккуратно вырезать мякоть. Мякоть разделить на небольшие кубики или оставить дольками.

4. Сыр натереть на мелкой терке.

5. Для заправки в миске смешать соевый соус, масло и мед. Взбить вилкой или венчиком, чтобы соединить все элементы.

6. Смешать все ингредиенты и заправить соусом.

Индейка с маринованными опятами

Филе грудки индейки — 300 г, маринованные опята — 300 г, салат латук — 1 пучок, помидоры черри — 150 г, оливковое масло — 4 ст. л., зерновая горчица — 2 ст. л., соль, перец.

1. Филе индейки нарезать мелкими произвольными кусочками и обжарить на растительном масле в течение 10-15 минут до образования румяной корочки.

2. С маринованных опят слить жидкость.

3. Латук промыть и нашинковать длинными полосками, выложить в салатник. Помидорки черри порезать пополам.

4. Для заправки соединить горчицу, оливковое масло, соль и перец и слегка взбить до придания однородной структуры.

5. Смешать все ингредиенты и заправить салат.

Советик:

оливковое масло можно заменять обычным растительным маслом первого отжима.

Ямайские стрипсы



Филе бедра индейки — 400 г, лук — 1/2 шт., душистый перец — 1/2 ч. л., чили — 1 стручок, мускатный орех — 1 щепотка, чеснок — 4 зубчика, лайм — 1 шт., сахар — 1/2 ч. л., соль — 1 ч. л., растительное масло — 2 ч. л.

1. В чаше блендера взбить лук, душистый перец, мускатный орех, чили, чеснок, лук, сахар, соль, сок одного лайма и масло.

2. Филе бедра нарезать на длинные тонкие полоски и обвалять их в густой ароматной смеси.

3. Выложить мясо на антипригарный противень и убрать запекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 40 минут.

Мексиканская куриная закуска



Филе куриных бедер — 400 г, помидоры — 2 шт., сладкий перец — 1 шт., плавленый сыр — 200 г, сахарная консервированная кукуруза — 1 банка, огурец — 1 шт., красный лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, орегано — 1 ч. л., соль — 1 ч. л., перец чили — 1 шт., кукурузные лепешки (тортильи) — 5 шт., сметана.

1. Отварить филе бедер в подсоленной воде в течение 35 минут. Остудить и нарезать на мелкие полоски.

2. В это время мелко нарезать помидоры, почистить чеснок и также нарезать его. Лук очистить и нарезать на кубики. Перец чили мелко порубить. Смешать лук, чеснок, помидоры.

3. Сыр натереть на терке. Перцы очистить от семечек и убрать сердцевину, нарезать на полоски.

4. Выложить на лепешку начинку в таком порядке: сальса из помидоров и чили, перцы, кукуруза, курица, тертый сыр.

5. Завернуть тортилью в рулет, посыпать сверху еще раз сыром и отправить в духовку на 10 минут.

6. Для соуса натереть огурец на терке, отжать, смешать со сметаной и чуть приправить солью и перцем.

Буженина из индейки



Филе индейки — 2 шт., чеснок — 3 зубчика, растительное масло — 2 ст. л., соль и перец по вкусу, копченая паприка и сушеный укроп — по 1 ч. л.

1. Зубчики чеснока очистить и нарезать тонкими мелкими слайсами.

2. В филе индейки сделать надрезы и поместить в них чеснок.

3. Смешать масло с солью и специями и натереть индейку со всех сторон. Плотно замотать мясо фольгой и убрать в холодильник на 12 часов мариноваться.

4. Разогреть духовку до 200 градусов. Поместить индейку прямо в фольге в разогретую духовку и готовить 30 минут, после чего выключить нагрев и оставить мясо остужаться в духовке. Дверцу не открывать, чтобы не выпускать тепло.

5. Спустя час-полтора переложить индейку в холодильник для полного застывания часа на 2.

Рулет со шпинатом и орешками

Филе бедра индейки — 1 кг, шпинат — 1 большой пучок, кедровые орехи — 50 г, болгарский перец — 1 шт., соль — 1 ч. л., тимьян — 1/2 ч. л., паприка — 1 ч. л., черный перец — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

1. Филе накрыть пленкой и отбить до плоского состояния.

2. Болгарский перец очистить. Нарезать тонкими полосками. Орешки немного подсушить на сковороде.

3. Смазать филе сливочным маслом, посолить и приправить. Выложить слой шпината, полоски перца и посыпать орешками.

4. Закрутить мясо в тугой рулет и плотно обернуть фольгой, чтобы оно не раскрылось.

5. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на полтора часа. Остудить, не вынимая из духовки.

6. После убрать рулет в холодильник для полного застывания.

Индейка с грушей

Филе грудки индейки — 250 г, груша конференция — 1 шт., салат айсберг — 1/2 среднего кочана, перепелиные яйца — 3 шт., апельсин — 1/2 шт., сметана — 3 ст. л., сладкая горчица — 1 ч. л., сладкий соус чили — 1 ч. л., соль, растительное масло.

1. Из половины апельсина выжать сок. Филе индейки замариновать в апельсиновом соке, нарезать тонкими полосками и обжарить на сильном огне с небольшим количеством масла.

2. Грушу нарезать тонкими пластинами, удалив косточки.

3. Яйца отварить, очистить и нарезать половинками.

4. На большую порционную тарелку выложить листья айсберга, поверх разложить кусочки филе, грушу и яйца.

5. Для соуса смешать до однородного состояния сметану, горчицу и сладкий соус чили. Полить заправкой салат. Немного посолить.

Слоеный салат с индюшиной печенью

Печень индюшиная — 500 г, шампиньоны — 200 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., плавленый сырок «Дружба» — 2 шт., маринованный огурец — 1 средний, отварные куриные яйца — 3 шт., майонез — 100 г, масло растительное, соль.

1. Печень отварить в подсоленной воде до готовности (минут 20), остудить и натереть на крупной терке.

2. Грибы нарезать тонкими пластинками и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

3. Лук и морковь очистить. Лук нарезать кубиками, а морковь натереть на крупной терке.

4. Лук обжарить 5 минут, добавить морковку и довести овощи до готовности (минут 15 на среднем огне).

5. Собрать салат. К тертой печени добавить ложку майонеза, хорошо перемешать. Выложить эту массу на большую плоскую тарелку ровным слоем.

6. Второй слой – жареный лук и морковь.

7. Для третьего слоя грибы смешать с ложкой майонеза и выложить на овощи.

8. Для следующего слоя натереть на мелкой терке плавленые сырки и также смешать их с ложкой майонеза.

9. Последний слой – яичный. Яйца натереть на крупной терке, выложить на сырный слой, смазать остатками майонеза.

10. Средний огурец нарезать тонкими слайсами и выложить поверх салата. Дать ему настояться часполтора и можно подавать.

Советик:

чтобы плавленые сырки было легче натереть на терке, предварительно подержите их в морозилке 30-40 минут.

Теплый салат из куриной печени

Куриная печень — 250 г, картофель — 3 шт., шампиньоны — 200 г, лук — 1 шт., соевый соус — 3 ст. л., молотый кориандр — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 2 ст. л., зеленый лук.

1. Куриную печень очистить от пленок, залить соевым соусом и оставить мариноваться на полчаса.

2. Картофель отварить в кожуре, остудить. Очистить и нарезать кружками. Чуть обжарить на масле до легкой корочки.

3. На горячую сковороду налить растительное масло, обжарить нарезанный перьями репчатый лук и пластинками шампиньоны. Жарить 5 минут.

4. Слегка отжать маринованную печень и выложить на сковороду к луку и грибам.

5. Обжарить печень 5 минут, добавить остатки маринада, тертый чеснок, кориандр и потушить все еще 7 минут.

6. Картофель выложить на тарелку, сверху горкой – печень с грибами и луком. Посыпать перышками зеленого лука.

Салат из телячьего легкого



Легкие телячьи — 800 г, лук — 2 шт., лук зеленый — 1 пучок, масло растительное — 7 ст. л., сухой кориандр — 1 ч. л., паприка сладкая — 1 ч. л., перец красный жгучий молотый — 1/2 ч. л., соль — 1,5 ч. л., сахар — щепотка, уксус — 1 ст. л.

1. Легкие отварить в подсоленной воде до готовности (около 1 часа). Чтобы они не всплывали, добавить сверху гнет.

2. Готовые легкие остудить и нарезать небольшими кусочками.

3. Лук почистить и нарезать полукольцами.

4. На небольшом количестве растительного масла обжарить лук до золотистого цвета.

5. Добавить к луку легкие и жарить еще минут 5.

6. В сковородку всыпать соль, паприку и кориандр. Перемешать и дать постоять минут 10.

7. На сковородке раскалить масло. Когда начнет потрескивать, снять с огня, добавить острый перец, быстро перемешать и влить в салат. Хорошо перемешать все, добавить уксус и мелко нарезанный зеленый лук.

8. В идеале есть салат на следующий день.

Куриная печень с апельсином

Печень куриная — 250 г, апельсин — 1 шт., салат латук — 6 листьев, кедровые орехи — 2 ст.л., растительное масло — 3 ст. л., мед — 1/2 ч. л., бальзамический уксус — 1 ст. л.

1. Куриную печень очистить от прожилок и нарезать небольшими кусочками. Обжарить ее на подсолнечном масле со всех сторон в течение 5 минут.

2. Кедровые орешки слегка поджарить на сухой сковороде.

3. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить белую пленку.

4. Для заправки смешать масло, бальзамический уксус и мед.

5. Чистые салатные листья порвать руками и выложить на плоское блюдо, сверху положить дольки апельсина, остывшую печень, кедровые орехи и полить заправкой.

Быстрый салат с сердцами индейки

Индюшиные сердца — 400 г, фунчоза — 200 г, смесь замороженных овощей «Ассорти» — 1 пакет (500 г), соевый соус — 6 ст. л., перец красный молотый — 1/2 ч. л., растительное масло, чеснок — 3 зубчика, сладкая горчица — 2 ч. л.

1. Фунчозу залить кипятком и оставить на 5 минут. После промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг.

2. Сердца нарезать на четвертинки ,обжарить на растительном масле до румяной корочки и выпаривания сока (около 15 минут).

3. Одновременно с этим любые замороженные овощи потушить под закрытой крышкой на растительном масле с добавлением тертого чеснока в течение 10-15 минут.

4. Смешать соевый соус, острый перец, горчицу и пару столовых ложек растительного масла.

5. Соединить обжаренные сердца и овощи, фунчозу, добавить соус, перемешать и дать немного настояться.

Говяжья печень с кедровыми орешками

Печень говяжья — 300 г, лук — 1 шт., яйцо куриное — 4 шт., очищенные орехи кедровые — 1/2 стакана, морковь — 1 шт., картофель — 1 шт, укроп, соль, майонез по вкусу.

1. Репчатый лук порезать мелкими кубиками, добавить в миску и обдать кипятком для удаления горечи.

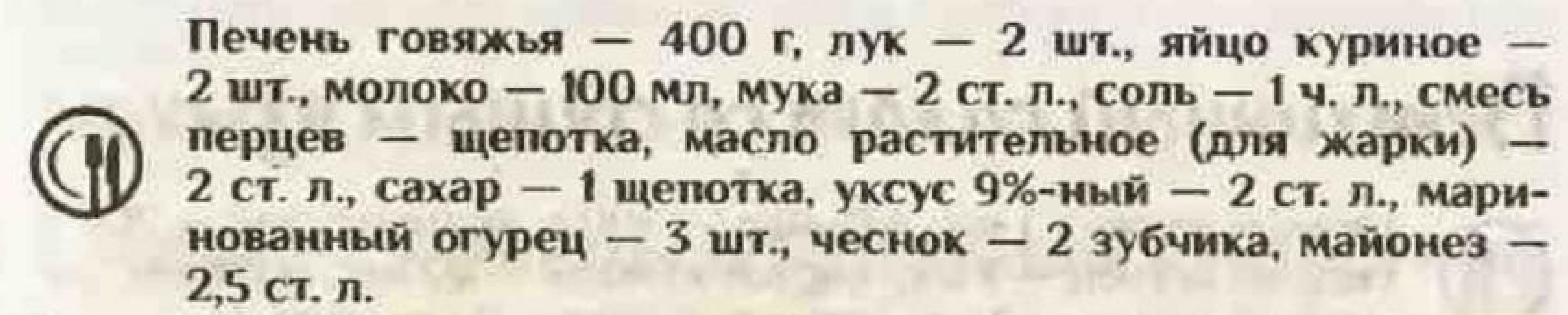
2. Печень отварить в подсоленной воде (целый кусок варится не менее получаса, поэтому можно предварительно нарезать ее), остудить, удалить пленки и натереть на крупной терке.

3. Картофель и морковь отварить в подсоленной воде, очистить и также натереть на крупной терке.

4. Яйца натереть на крупной терке.

5. Собрать салат слоями, промазывая каждый слой майонезом. Сначала выложить картофель, затем – печень, лук, морковь, яйца и сверху посыпать салат кедровыми орешками.

Салат с печеночными блинчиками



Печень говяжья — 400 г, лук — 2 шт., яйцо куриное — 2 шт., молоко — 100 мл, мука — 2 ст. л., соль — 1 ч. л., смесь перцев — щепотка, масло растительное (для жарки) — 2 ст. л., сахар — 1 щепотка, уксус 9%-ный — 2 ст. л., маринованный огурец — 3 шт., чеснок — 2 зубчика, майонез — 2,5 ст. л.

1. Одну луковицу нарезать кольцами или полукольцами. Добавить половину чайной ложки соли, сахар, уксус, перемешать и отставить мариноваться.

2. Печень промыть, зачистить по необходимости от жилок и пленки, нарезать произвольно и взбить в блендере.

3. Луковицу очистить и также измельчить блендером до однородности (можно воспользоваться мясорубкой).

4. Добавить яйца, молоко, соль, смесь перцев, муку и перемешать.

5. Смазать нагретую сковороду растительным маслом. Выпечь несколько печеночных блинчиков – на каждый уйдет в среднем 3 минуты.

6. Дать блинчикам полностью остыть, после чего нарезать их тонкими полосками.

7. Такими же тонкими полосками нашинковать маринованные огурцы.

8. Маринованный лук отжать.

9. Смешать блинчики, огурцы, маринованный лук.

10. Для заправки смешать тертый чеснок и майонез.

Советик:

говяжью печень можно заменить на куриную или свиную.

Пикантный салат с куриными сердечками



Куриные сердца — 300 г, консервированный ананас — 100 г, свежий огурец — 1 небольшой, лук — 1 шт., морковь по-корейски — 100 г, сахар — 1 щепотка, соль, зелень по вкусу, майонез.

1. Сердечки залить чуть подсоленной водой и отварить до готовности (примерно полчаса).

2. Готовые сердца остудить и нарезать небольшими кусочками.

3. Лук нашинковать очень тонко, добавить щепотку соли, щепотку сахара и промять руками.

4. Огурец и ананас нарезать кубиками.

5. Смешать сердечки, огурец, ананас, морковь, маринованный лук, посолить и заправить майонезом.

Ветчинный салат со свиным языком



Свиной язык — 1 шт., ветчина — 200 г, шампиньоны — 200 г, свежий огурец — 1 шт., кислое яблоко — 1/2 шт., майонез, душистый перец — 2 шт., лавровый лист — 2 шт., соль.

1. Отварить язык в подсоленной воде со специями в течение полутора часов, залить холодной водой, очистить и нарезать тонкой соломкой.

2. Тонкой соломкой нарезать ветчину.

3. Грибы мелко нашинковать и обжарить на сухой антипригарной сковороде до полного выкипания жидкости.

4. Тонкой соломкой нарезать яблоко, удалив косточки и жесткую кожицу.

5. Также тонкой соломкой нарезать огурец.

6. Добавить майонез и перемешать все ингредиенты.

Салат из свиной печени по-корейски



Печень свиная — 750 г, лук репчатый — 3 шт., паприка сладкая — 2 ст. л., перец красный жгучий молотый — 1/2 ч. л., перец черный молотый по вкусу, уксус — 2 ст. л., молотый кориандр — 1/2 ч. л, соль по вкусу, масло растительное — 1/2 стакана, масло нерафинированное — 2 ст. л., вода — 50 мл.

1. Лук очистить, нарезать полукольцами. Теплую кипяченую воду развести уксусом по вкусу и залить этой кислой водой лук. Мариновать не менее 30 минут.

2. Печень нарезать тонкими пластами средней величины. Вымочить в воде час, затем воду слить.

3. В разогретом растительном масле обжарить печень с двух сторон, примерно по две минуты с каждой стороны. Печень вынуть из масла и остудить.

4. Остывшую печень сложить в контейнер с герметичной крышкой, посолить, поперчить, добавить паприку и кориандр. Залить все маринадом от лука. Контейнер закрыть и хорошо встряхнуть несколько раз, чтобы равномерно распределились специи и соль. Оставить так на час.

5. По истечении времени маринад слить и смешать печень с луком.

6. Добавить нерафинированное масло, щепотку соли, перемешать и подать.

Салат с языком и цветной капустой



Язык свиной — 2 шт., цветная капуста — 400 г, горошек зеленый консервированный — 1 банка, огурец свежий — 1 шт., огурец маринованный — 1 шт., шампиньоны — 200 г, майонез и соль по вкусу.

1. Отварить до готовности (около полутора часов) языки с добавлением лаврового листа, душистого горошка и соли. Положить языки в холодную воду на несколько минут, достать и почистить.

2. Нарезать языки маленькими кубиками.

3. Отварить до готовности цветную капусту (свежей хватит 10 минут, замороженной — 15-20), остудить и тоже нарезать.

4. Грибы нарезать слайсами и быстро обжарить до выпаривания жидкости.

5. Огурцы нашинковать одинаковыми кубиками.

6. Все смешать, добавить горошек, майонез и соль по вкусу.

7. Вместо цветной капусты можно взять соцветия брокколи или использовать микс брокколи/цветная капуста в пропорции 50 на 50.

Советик:

при варке таких субпродуктов, как рубец, сердце или язык можно добавить в воду стебли сельдерея, пучок петрушки или укропа, луковицу целиком, душистый перец и лавровый лист — благодаря им готовый продукт будет ароматнее.

Теплый салат с говяжьим языком

Говяжий язык — 1 шт., вешенки — 150 г, сыр — 100 г, грецкие орехи — 50 г, кинза — несколько веточек, сметана — 3 ст. л., хрен (готовый в тюбике) — 1 ч. л., соль, растительное масло.

1. Язык предварительно отварить в подсоленной воде в течение 2,5-3 часов. Отваренный язык опустить под струю холодной воды на 5 минут, после этого счистить шкурку и нарезать мясо на крупные тонкие дольки.

2. Грибы нарезать, обжарить на небольшом количестве растительного масла 10 минут, добавить сметану, хрен, язык, перемешать и потушить 7 минут.

3. Натереть на мелкой терке сыр, грецкие орехи измельчить.

4. Выложить теплый салат на тарелку, посыпать сыром, орехами и кинзой.

Горчичный салат со свиным сердцем

Свиное сердце — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., маринованный огурец — 2 небольших, растительное масло для обжарки, сметана — 1 ст. л., сладкая горчица — 1 ч. л., зерновая горчица — 1 ч. л., чеснок — 1 зубчик.

1. Отварить сердце до готовности. Для этого опустить сердце в холодную воду, после закипания снять пену, посолить и тушить под крышкой 1 час.

2. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке.

3. В небольшом количестве растительного масла обжарить до золотистого цвета лук и морковь.

4. Сердце нарезать соломкой, добавить обжаренные овощи и нарезанные соломкой огурцы.

5. Для заправки смешать сметану, горчицу и чеснок, пропущенный через пресс.

Острый салат «Краснодарский»

Сердце свиное — 1 шт., куриные желудочки — 100 г, перец болгарский (большой) — 1 шт., лук — 1 шт., чеснок — 3 зубчика, зелень — по 1/2 среднего пучка укропа, петрушки и кинзы, уксус — 2 ст. л., сахар — 1/2 ч. л., соль, нерафинированное растительное масло.

1. Сердце и желудочки отварить в подсоленной воде до готовности (примерно 1,5-2 часа).

2. Лук нарезать тонкой соломкой и замариновать в сахаре и уксусе, разбавленном водой в пропорции 1 к 1.

3. Перец нарезать тонкой соломкой.

4. Мелко нашинковать всю зелень.

5. Субпродукты остудить в бульоне и нарезать соломкой.

6. Смешать нарезанные продукты. Для заправки смешать тертый чеснок с ароматным маслом и солью.

Салат из печени трески и риса

Печень трески (целиком) — 1 банка, рис басмати — 100 г, маринованные корнишоны — 7 шт., болгарский сладкий перец — 1 шт., красный сладкий лук — 1 шт., отварные яйца — 2 шт., пекинская капуста — 4-5 листьев, сметана, соль, укроп.

1. В рис влить 220 миллилитров воды, довести до кипения и варить до готовности.

2. В салатник мелким кубиком нарезать лук, тонкой соломкой болгарский перец.

3. Нашинковать китайскую капусту, яйца можно потереть на крупной терке.

4. Добавить корнишоны, порезанные кубиками, и печень трески, которую нарезать так же, как огурец.

5. Добавить рис и нашинкованный укроп, соль и сметану.

Салат «Яркий»

Свиное сердце — 200 г, лук красный (средний) — 1 шт., помидор (средний) — 1 шт., стебель сельдерея — 1 шт., лимонный сок — 2 ст. л., растительное масло, соль и перец.

1. Сердце отварить в течение 1,5-2 часов, остудить, нарезать кубиками или брусочками (не слишком мелко).

2. Красный лук нашинковать полукольцами, помидор – некрупными дольками.

3. Пару стеблей сельдерея также некрупно нарезать поперек волокон.

4. Ингредиенты соединить. Заправить лимонным соком, растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Пряный говяжий рубец

Рубец говяжий — 1 кг, болгарский сладкий перец — 1 шт., свежий огурец — 2 шт., соевый соус — 2 ст. л., лук — 1 шт., чеснок — 5 зубчиков, перец красный жгучий — 1 ч. л., перец черный молотый — 1 ч. л., сахар — 1 ч. л., уксус (рисовый или столовый 6%) — 1 ст. л., сушеный кориандр — 1 ч. л., масло растительное — 3 ст. л., кунжут — 1 ст. л., петрушка — 1 пучок.

1. Тщательно промытый очищенный рубец нарезать на широкие куски размером с ладонь.

2. Залить рубец пятью литрами воды и варить в течение 4 часов, периодически снимая пену.

3. Для удаления специфического запаха добавить в воду луковицу, морковь, коренья петрушки и сухой укроп.

4. Сваренный рубец промыть под теплой водой и обсушить на бумажном полотенце. Нарезать брусками.

5. Вымытые перец и огурцы нарезать средней соломкой. Чеснок почистить, нарубить ножом или раздавить в прессе.

6. Зелень петрушки вымыть, обсушить, нарезать мелко.

7. Выложить овощи и зелень к рубцу.

8. Добавить сахар, острый красный и черный молотый перцы, молотый кориандр, уксус, влить соевый соус.

9. Луковицу очистить, нарезать полукольцами.

10. Растительное масло раскалить, выложить в него лук и, помешивая, прожарить в масле до прозрачности в течение 3-5 минут.

11. Добавить горячее масло с луком к салату, посыпать кунжутом, перемешать и дать остыть.

Советик:

говяжий рубец лучше всего покупать уже очищенным — так вы сэкономите огромное количество времени.

Говяжье сердце с кольраби

Говяжье сердце — 1 шт., капуста кольраби — 1 шт., свежий огурец — 2 шт., перец болгарский — 2 шт., майонез и соль по вкусу.

1. Сердце залить теплой водой и варить 3,5-4 часа на слабом огне. Остудить, не вынимая из бульона, после нарезать тонкой соломкой, удаляя лишний жир (если он есть).

2. Кольраби очистить и натереть на крупной терке.

3. Огурцы и перец нарезать соломкой.

4. Соединить кольраби, огурцы, перец, сердце. Посолить и заправить майонезом.

Печеночные крокеты



Печень куриная — 400 г, лук — 2 шт., сливочное масло — 50 г, морковь — 2 шт., соль — 1/2 ч.л., перец — 1 щепотка, растительное масло — 1 л, яйца — 3 шт., панировочные сухари — 200 г.

1. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке.

2. На медленном огне растопить сливочное масло, добавить овощи, печень, соль, перец и тушить до готовности 10-15 минут.

3. После убрать лишний жир и пропустить печень с овощами через мясорубку.

4. Влажными руками сформировать шарики.

5. Каждый шарик обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в панировочных сухарях, снова яйцо, сухари и обжарить в разогретом масле до золотистой корочки.

Пикантные свиные ушки



Свиные ушки — 6 шт., лук — 1 шт., кориандр — 1/4 ч. л., острый перец — 1/2 ч. л., чеснок — 3 зубчика, белое вино — 50 мл, томатная паста — 2 ч. л., сахар — 1 щепотка, соль и перец — по 3 щепотки, растительное и сливочное масло — по 1 ст. л.

1. Замочить свиные уши в холодной воде минимум на ночь. Утром тщательно почистить каждое ухо ножом.

2. Отварить уши до готовности в течение 3 часов на слабом огне.

3. Полукольцами нарезать лук, зубчики чеснока нарезать слайсами, остывшие уши – полосками толщиной около сантиметра.

4. В смеси растительного и сливочного масла обжарить чеснок, после добавить лук и обжарить до золотистого цвета.

5. Влить вино и дождаться, пока оно выпарится. После добавить кориандр и острый перец. Перемешать.

6. Добавить томатную пасту, пару столовых ложек воды, соль, черный молотый перец и сахар.

7. В получившийся соус выложить порезанные свиные уши и тушить до загустения соуса.

8. Вино в данном рецепте можно заменить или двумя столовыми ложками рисового уксуса, разбавленного в 40 миллилитрах воды, или тремя столовыми ложками соевого соуса, также разбавленного в том же количестве воды.

Салаты и закуски из морепродуктов

Морской салат

Замороженный морской коктейль — 300 г, морская капуста — 100 г, маслины без косточек — 1 банка, чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 2 ст. л., сливочное масло — 1 ч. л., лимон — 1/2 шт., соль и белый перец — по 1/2 ч. л.

1. Морской коктейль предварительно разморозить, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде полностью стечь.

2. На сковороде разогреть сливочное масло и обжарить натертый на мелкой терке зубчик чеснока до золотистого цвета.

3. Положить в ароматизированное чесночное масло подготовленный морской коктейль и обжаривать, часто помешивая, пока не испарится жидкость. Снять сковороду с плиты, переложить морской коктейль на тарелку и дать ему остыть.

4. В салатник переложить консервированную морскую капусту, добавить к ней остывший морской коктейль.

5. Для заправки взбить растительное масло, сок половины лимона, соль и белый перец.

Картофельный салат по-итальянски

Морской коктейль в масле — 200 г, картофель — 3 шт., салат айсберг — 1/2 кочана, соевый соус — 1 ст. л., лимонный сок — 1 ч. л., сливочное масло — 1 ч. л.

1. Картофель промыть, сварить в мундире. Готовый картофель очистить и нарезать круглыми дольками. Каждую дольку чуть обжарить на сливочном масле до легкой корочки.

2. Листья салата промыть в холодной проточной воде, просушить и произвольно порубить.

3. С морского коктейля слить масло, оставив буквально чайную ложку.

4. Аккуратно смешать коктейль, картофель, соевый соус, лимонный сок и выложить на листья салата.

Салат в сырных тарталетках

Кальмар — 4 шт., отварное куриное филе — 1 шт., лук — 1 шт., кисло-сладкое яблоко — 1 шт., твердый сыр — 150 г, грецкие орехи — 1 горсть, изюм — 1 горсть, апельсин — 1/2 шт., майонез, соль.

1. Лук ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Остудить.

2. Отварить тушки кальмара в кипящей подсоленной воде максимум 2 минуты. У готовых кальмаров удалить внутренности и шкурки.

3. Для тарталеток сыр натереть на крупной терке.

4. На разогретую сковородку с антипригарным покрытием насыпать ровным слоем немного сыра в форме круга (диаметром чуть больше стандартного стакана).

5. Сыр поджарить примерно по 10 секунд с каждой стороны.

6. Пока сыр горячий, с помощью лопаточки положить его на дно стакана и придавить, формируя тарталетку с бортиками.

7. Изюм ошпарить кипятком и оставить минут на 10.

8. Нарезать предварительно отваренное куриное филе.

9. Кальмаров нарезать кубиками.

10. Добавить яблоко, очищенное и нарезанное соломкой.

11. Апельсин, очищенный от шкурки и перегородок, нарезать кубиками.

12. Добавить измельченные грецкие орехи, лук и распаренный изюм.

13. Заправить соусом, посолить и выложить в тарталетки,

Салат с хеком

Филе хека — 1 шт., отварные куриные яйца — 3 шт., маринованные огурцы — 3 шт. (или 6 корнишонов), хрен (готовая паста из тюбика) — 1 ч. л., лук — 1 шт., картофель — 2 шт., майонез.

1. Отварить картофель до мягкости, в отдельной емкости отварить филе хека (недолго, примерно 7-10 минут).

2. После того как рыба сварится, разобрать ее на кусочки, попутно удаляя возможные оставшиеся кости.

3. Лук очистить, нашинковать и ошпарить кипятком (если он не «злой», можно оставить как есть).

4. Нарезать картофель, яйца и огурцы на кубики.

5. Для заправки смешать майонез с хреном. Теперь все необходимо смешать, предварительно высушив лук.

Салат с отварной треской

Филе трески — 600 г, отварные куриные яйца — 4 шт., лук — 1 шт., майонез, уксус и сахар для маринада , черный молотый перец, петрушка.

1. Треску отварить до готовности в течение 10 минут. Вынуть из кипятка и охладить.

2. Мясо измельчить на мелкие кусочки руками или вилкой, мелко порубить 4 яйца.

3. Репчатый лук нашинковать, положить в глубокую тарелку и залить кипятком, чтобы немного размягчить. К луку добавить столовую ложку уксуса, пару щепоток соли и сахара. Подержать лук в маринаде 10 минут, после откинуть на дуршлаг.

4. Треску, измельченные яйца и маринованный лук соединить.

5. Заправить майонезом, рубленой петрушкой, посолить и поперчить по желанию.

Горбуша с пармезаном

Филе горбуши — 500 г, морковь — 1 шт., картофель — 2 шт., кислое яблоко — 1 шт., огурец — 1 шт., салат-латук — 1 пучок, пармезан — 100 г, соль, растительное масло — 1 ч. л.

1. Отварить картофель и морковь, очистить и натереть на терке.

2. Горбушу смазать маслом и запечь в духовке при 180 градусах в течение 15 минут. Остудить и разобрать на средние кусочки.

3. Нарезать огурцы и яблоко соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Листья салата порвать на небольшие кусочки. Все ингредиенты, кроме сыра и рыбы, смешать и заправить майонезом. Выложить на салат слой рыбы и засыпать пармезаном.

Салат «Море Грузии»

Пекинская капуста — 300 г, огурец — 1 шт., яйца — 2 шт., крабовые палочки — 300 г, красный сладкий лук — 1 небольшой, сулугуни — 200 г, кинза — 1 пучок, уксус — 1 ст. л., сахар — 1 щепотка, майонез — 2 ст. л., лимонный сок — 2 ч. л., сладкая горчица — 1 ч. л., сметана — 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

1. Лук тонко нарезать полукольцами и замариновать в воде с добавлением щепотки сахара и уксуса. Отставить на 20 минут.

2. Яйца взбить, слегка подсолить. Испечь 2-3 тонких омлета.

3. Крабовые палочки (или мясо) развернуть и нашинковать поперек на тонкие полоски.

4. Пекинскую капусту тонко нашинковать, сложить в глубокую миску.

5. Добавить соломку из крабовых палочек.

6. Остывшие омлеты нарезать неширокой лапшой и добавить в миску.

7. Огурец также нарезать тонкой длинной соломкой.

8. Добавить отжатый от маринада лук и сулугуни, нарезанный тонкими длинными брусочками.

9. Для заправки смешать майонез, сметану, лимонный сок и горчицу.

10. К продуктам в миске добавить измельченную кинзу и аккуратно перемешать. По вкусу посолить и поперчить. Влить заправку и снова аккуратно перемешать.

Французский салат с сельдью

Филе малосольной сельди — 250 г, отварные куриные яйца — 3 шт., красный лук — 1 шт., салат-латук — 1/2 пучка, растительное масло — 2 ст. л., уксус — 1 ст. л., горчица — 1 ч. л., соль по вкусу.

1. Промыть салатные листья, просушить и произвольно порвать.

2. Нарезать яйца на 4 части.

3. Филе сельди нарезать небольшими кусочками.

4. Лук нарезать полукольцами, посолить и немного размять руками.

5. Смешать растительное масло, уксус, горчицу и немного взбить вилкой для однородности.

6. Смешать селедку, яйца, лук и салат.

7. Заправкой полить салат.

Праздничный салат с семгой

Филе слабосоленой семги (или форели) — 200 г, отварные яйца — 2 шт., морковь — 1 шт., картофель — 1 шт., свежий огурец — 1 шт., майонез — 100 г, соль по вкусу.

1. Отварить картофель и морковь в подсоленной воде. Остудить и очистить.

2. Овощи и яйца натереть на крупной терке, огурцы нашинковать тонкой соломкой.

3. Выложить салат слоями, смазывая каждый майонезом: картофель, семга, морковь, яйца, огурец.

Легкий салат с тунцом

Тунец в собственном соку — 2 банки, салат айсберг — 1 небольшой кочан, кукуруза — 1 банка, огурец — 1 шт., помидор — 1 шт., плавленый сырок «Дружба» — 1 шт., укроп — 1/2 небольшого пучка, лимонный сок — 2 ст. л., растительное масло — 2 ст. л.

1. Овощи промыть и просушить.

2. Салат нарвать руками на кусочки и выложить на плоскую тарелку первым слоем.

3. На салат высыпать кукурузу, предварительно слив жидкость.

4. Мясо тунца вынуть из банки и немного размельчить вилкой. Если рыба покажется суховатой, добавить пару столовых ложек сока из банок. Выложить на кукурузу.

5. Затем выложить огурец, нарезанный тонкой соломкой.

6. На огурец выложить помидоры, нарезанные кубиками.

7. Масло, лимонный сок и немного соли поместить в небольшую баночку, плотно закрыть крышкой и несколько раз энергично встряхнуть. Получившимся соусом полить салат.

8. Сверху присыпать нарубленным укропом.

Датская сельдь



Сельдь — 1 шт., картофель (средний) — 2 шт., отварной яичный белок — 2 шт., отварной яичный желток — 2 шт., лук — 1 шт., яблоко (кисло-сладкое) — 1 шт., растительное масло — 2 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л., горчица — 1 ч. л., сметана — 4 ст. л., сахар — 1 ч. л., черный перец — 1/2 ч. л., укроп.

1. Сельдь очистить от тонкой кожи и косточек, нарезать небольшими кусочками. Можно взять готовое филе для экономии времени.

2. Картофель почистить, помыть, отварить до готовности и нарезать небольшими кусочками.

3. Помыть и очистить яблоко от кожуры, нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона.

4. Лук почистить, помыть, нашинковать небольшими кусочками.

5. Все подготовленные компоненты соединить, добавив только белки отварных яиц.

6. Соединить черный перец, масло, горчицу, сахар, сок лимона, отварные желтки и хорошо растереть.

7. Добавить сметану, перемешать и заправить салат. Украсить укропом.

Скумбрия с грибами

Скумбрия (холодного копчения, среднего размера) — 1 шт., картофель — 2 шт., маринованные опята — 100 г, лук — 1 шт., сыр (гауда или похожий) — 200 г, отварные куриные яйца — 2 шт., оливки без косточек — 7 шт., маслины без косточек — 7 шт., майонез.

1. Картофель отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

2. Лук очистить, нашинковать и обдать кипятком для удаления горечи.

3. В салатник, чуть смазанный маслом и устланный пищевой пленкой, выложить слой тертого сыра.

4. На него – слой маринованных опят, затем слой репчатого лука.

5. Смазать майонезом, выложить тертые яйца, на них – скумбрию, разделанную на филе и нарезанную кусочками, затем слой натертого картофеля и слой майонеза.

6. Оставить салат пропитываться на 2-3 часа, затем быстро перевернуть форму на блюдо и убрать пленку.

Салат «Балтийский»

Крупные шпроты — 1 банка, отварные яйца — 2 шт., черный свежий хлеб — 4 ломтика, редис — 5 шт., зеленый лук — 5 перьев, чеснок — 1 зубчик, майонез, соль и перец.

1. Хлеб нарезать небольшими кубиками и подсушить в духовке (минут 5-7 при 180 градусах).

2. Редис нарезать тонкими полукольцами или брусочками.

3. Лук мелко нашинковать. Можно уменьшить его количество и добавить другую зелень – укроп, петрушку.

4. Яйца нарезать мелкими кубиками, чеснок натереть на мелкой терке.

5. Шпроты немного размять вилкой, чтобы они получились некрупными кусочками.

6. Смешать шпроты, яйца, редис и лук.

7. Смешать чеснок, майонез, перец и заправить салат. Посыпать сухариками.

Советик:

любые рыбные салаты становятся только вкуснее на следующий день (вспомним «Сельдь под шубой» и «Мимозу»). Так что готовить их лучше заранее, чтобы в полной мере насладиться вкусом.

Старорусский салат с сельдью



Слабосоленая сельдь (крупная) — 1 шт., лук — 1 шт., крупный помидор — 1 шт., томатная паста — 1 ст. л, укроп — 1 пучок, смесь перцев — 1/2 ч. л, сахар — 1 ч. л, растительное масло — 1 ст. л.

1. Сельдь очистить, удалить внутренности и кости. Порезать очень тонкими ломтиками. Можно купить готовое филе для экономии времени.

2. Приготовить заправку: в чашке смешать томатную пасту, сахар, масло и перец.

3. Перемешать и убрать в сторонку минут на 5-10.

4. Лук порезать тонкими полукольцами.

5. Помидоры разрезать пополам и порезать очень тонкими ломтиками.

6. К порезанным продуктам добавить заправку и очень аккуратно перемешать.

Быстрый салат с рукколой



Морской коктейль в собственном соку — 1 баночка (150 г), руккола — 50 г, помидоры черри — 100 г, соевый соус — 2 ст. л.

1. Черри вымыть, обсушить на бумажном полотенце и разрезать пополам.

2. Рукколу также промыть, обсушить на полотенце. Отправить подготовленные продукты в салатник.

3. Добавить морской коктейль, полить соевым соусом.

Морской коктейль с оливками



Замороженный морской коктейль — 600 г, помидоры — 2 шт., сладкий болгарский перец — 1 шт., оливки без косточек — 1 банка, зеленое кисловатое яблоко — 1 небольшое, салат-латук — 1/2 пучка, укроп — 1/2 пучка, кунжут — 2 ч. л., соевый соус — 3 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., лимонный сок — 1 ч. л., соль.

1. Овощи и фрукты вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Порезать кубиками болгарский перец и помидоры.

2. Очистить от кожуры яблоко, удалить сердцевину и порезать тонкими брусочками. Полить нарезанные яблоки лимонным соком, чтобы не потемнели.

3. Укроп и салат промыть и произвольно нарезать.

4. Оливки нашинковать колечками.

5. В кипяток переложить замороженный морской коктейль. Как только вода повторно закипит, посолить и проварить полторы-две минуты. Откинуть морской коктейль на дуршлаг, дать воде полностью стечь и остудить.

6. Смешать все ингредиенты, приправить смесью соевого соуса и растительного масла.

Намазка из минтая

Филе минтая — 700 г, укроп — 1 пучок, морковь — 2 шт., майонез — 2 ст. л., соль, перец.

1. Морковь отварить, охладить, очистить и натереть на мелкой терке.

2. Отварить рыбу в подсоленной воде, остудить, убрать кости, если они есть.

3. Измельчить рыбу вилкой.

4. Укроп нарезать как можно мельче.

5. Заправить намазку майонезом и убрать на 5-6 часов в холодильник.

Салат с овощами и семгой



Филе семги (отварной или слабосоленой) — 300 г, картофель — 2 шт., маринованные корнишоны — 5 шт., яблоко гренни смит — 1 шт., помидоры черри — 100 г, салат-латук — 1 пучок, маслины без косточек — 1 банка, имитированная красная икра — 5 ст. л., укроп — несколько веточек, соль, белый перец и майонез для заправки.

1. Семгу отварить в слегка подсоленной воде до полной готовности (минут 7). Можно взять готовое слабосоленое филе.

2. Картофель отварить в мундире, затем очистить.

3. Помидоры черри разрезать на четвертинки, яблоко и корнишоны порезать небольшими ломтиками. Картошку аналогично измельчить. Листья зеленого салата порвать руками на несколько частей. Маслины нарезать колечками, укроп мелко порезать.

4. Все ингредиенты соединить.

5. Майонез смешать с имитированной икрой, солью, перцем и заправить салат.

Теплый салат с брокколи

Замороженный морской коктейль — 400 г, брокколи — 300 г, зеленая замороженная стручковая фасоль — 200 г, сладкий красный лук — 1 шт., сладкая зерновая горчица — 1 ст. л., растительное масло — 2 ст. л., мед — 1/2 ч. л., соль по вкусу.

1. Стручковую фасоль положить в кипящую подсоленную воду и варить 5 минут. Откинуть на дуршлаг.

2. Морской коктейль положить в кипящую воду, не размораживая, и варить 5 минут с момента закладки.

3. Отдельно отварить брокколи – ее держать в кипящей воде 7-10 минут. После остудить и разобрать на мелкие соцветия.

4. В сковороде разогреть растительное масло, добавить очищенный нашинкованный лук, брокколи, фасоль, горчицу, соль и мед. Пассеровать 3 минуты.

5. Смешать ароматные овощи с морским коктейлем и подать в теплом виде.

Пряные мидии

Мороженые мидии без створок — 300 г, соевый соус — 3 ст. л., вода — 150 мл, соль — 1 ч. л., сахар — 1/2 ч. л., уксус — 2 ч. л., растительное масло — 2 ст. л., укроп — 1 пучок, лимон — 1/2 шт., чеснок — 5 зубчиков, перец горошком — 6 шт.

1. В сотейник вылить соевый соус, уксус и масло. Добавить душистый перец, соль, сахар.

2. Добавить мидии, влить кипяток и поставить на огонь. Довести до кипения, сосчитать до десяти и выключить огонь.

3. Укроп, лимон и чеснок произвольно нарезать. Добавить все в маринад, перемешать и оставить минут на 30.

4. Можно подать мидии сразу, можно хранить в холодильнике, добавив пару столовых ложек маринада.

Маринованные сурими

Крабовые палочки или мясо — 200 г, лук — 1 небольшой, чеснок — 2 зубчика, рисовый уксус — 1 ст. л., молотый кориандр — 1/2 ч. л., соевый соус — 2 ст. л., молотый острый перец — 1/2 ч. л., растительное масло — 2 ст. л., молотый черный перец — 1/2 ч. л.

1. Мясо или палочки нарезать тонкими ломтиками наискосок.

2. Лук нарезать полукольцами, чеснок тонкими пластинами. Добавить к крабовым палочкам.

3. Всыпать приправы, влить уксус и масло, тщательно перемешать.

4. Убрать на час в холодильник. Подавать с паровым хлебом или фунчозой.

Сельдь по-корейски



Свежая сельдь — 1 шт., лук — 3 шт., черный молотый перец, красный молотый перец — по 1/2 ч. л., томатная паста — 3 ч. л., соль — 1 ст. л., уксус 9%-ный — 40 мл, растительное масло — 120 мл.

1. Разделать сельдь на филе, удалив жабры, голову, плавники и внутренности. Кожу можно оставить. Крупные кости удалить.

2. Нарезать готовое филе кусочками. Икру или молоки можно замариновать вместе с филе.

3. Очистить и промыть лук, нарезать его полукольцами.

4. В неметаллическую форму выложить кусочки рыбы, соль, перец, томатную пасту и хорошо перемешать до растворения соли.

5. После добавить уксус, масло, лук, молоки (икру), еще раз перемешать и убрать в холодильник на ночь.

Закусочное рыбное масло



Филе соленой сельди — 300 г, отварное яйцо — 2 шт., сливочное масло — 1 пачка, горчица — 1 ч. л., укроп — 1 пучок, чеснок — 1 зубчик, лимонный сок — 1 ст. л.

1. Яйца очистить и натереть на мелкой терке. Так же поступить и с зубчиком чеснока.

2. Пачку сливочного масла вытащить из холодильника и поставить размягчаться при комнатной температуре (можно положить на батарею, главное – не забудьте про него!).

3. Сельдь взбить в блендере.

4. Укроп мелко порубить.

5. Смешать взбитое рыбное филе, мягкое масло, яйца, чеснок, укроп и лимонный сок.

6. Плотно закрутить масло в пакет или утрамбовать в контейнер. Убрать охлаждаться на пару часов. Подавать с поджаренным черным хлебом.

Острый кальмар

Кальмары — 1 кг, болгарский перец — 1 шт., лук — 2 шт., сахар — 2 ч. л., соль — 1 ч. л., уксус — 2 ст. л., лавровый лист — 2 шт., душистый перец горошком — 2 шт., острый молотый перец — 1/2 ч. л., растительное масло — 2 ст. л.

1. Кальмаров обдать кипятком и очистить от шкурки и внутренностей.

2. Опустить чистых кальмаров в кипящую воду, довести до кипения и варить минуту. После выключить огонь и оставить кальмары в воду остывать.

3. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

4. Для маринада смешать соль, сахар, уксус, полстакана кипящей воды, лаврушку и душистый перец.

5. Залить кипящим маринадом лук.

6. Остывших кальмаров и очищенный перец нарезать соломкой очень тонко.

7. С лука слить маринад, немного отжать, посыпать острым перцем, добавить масло, острый перец, кальмары, болгарский перец и перемешать.

Левантийские кальмары

Кальмар — 4 шт., томаты — 2 шт., сливочное масло — 1 ст. л., петрушка, укроп, мята — по небольшому пучку, чеснок — 2 зубчика, копченая паприка, черный перец и соль — по 1/2 ч. л., растительное масло.

1. Кальмаров очистить, нарезать крупными кусочками и сделать на них надрезы сеточкой для красоты.

2. Обжарить кальмаров с измельченным чесноком на смеси сливочного и растительного масла в течение трех минут.

3. Добавить к кальмарам копченую паприку, перец, соль и нарубленные среднекрупными кусочками помидоры. Перемешать, томить 2 минуты.

4. После этого добавить измельченные травы и снять с огня.

Замаскированная горбуша

Филе горбуши — 600 г, соль — 5 ст. л., сахар — 1 ст. л., вода — 1 л, растительное масло — 80 мл.

1. Нарезать филе ломтиками средней толщины.

2. В теплую кипяченую воду насыпать соль, сахар, размешать и полностью остудить.

3. В насыщенный раствор погрузить рыбу на 10-15 минут. Рыба должна быть погружена в раствор полностью.

4. Подсоленную рыбу вытащить из рассола и, не вытирая, переложить в удобную неметаллическую посуду с крышкой.

5. Залить рыбу растительным маслом без запаха. Закрыть крышкой и убрать в холодильник на ночь.

Маринованная килька



Свежемороженая килька — 500 г, соль — 5 ст. л., сахар — 1 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., перец чили — 1 небольшой стручок, нерафинированное растительное масло — 3 ст. л., лимонный сок — 2 ст. л., черный перец — 1 щепотка, вода — 2 стакана, лавровый лист, душистый перец — по 3 шт.

1. Вскипятить воду с солью, сахаром, лавровым листом и душистым перцем. Остудить.

2. Рыбу разморозить щадящим методом – в холодильнике (потребуются примерно сутки на полную разморозку).

3. Залить рыбку остывшим рассолом и убрать в холодильник на сутки.

4. Для маринада смешать соевый соус, лимонный сок, черный перец, нерафинированное масло и нарубленный перец чили.

5. Кильку откинуть на сито, чтобы рассол полностью стек.

6. Залить рыбу маринадом и убрать на 4 часа в холодильник.

Скумбрия по-испански



Скумбрия — 1 шт., лимон — 1/2 шт., апельсин — 1/2 шт., лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 100 мл, уксус — 5 ст. л., белое сухое вино — 5 ст. л., сухой тимьян — 1 ч. л., лавровый лист — 2 шт., соль и перец.

1. Скумбрию разрезать вдоль хребта и удалить хребет и ребра.

2. Разрезать каждое филе на 4-6 порций, посолить и поперчить.

3. В сковороду налить масло, чеснок очистить, нарезать пластинками и обжарить в масле.

4. Лук нарезать полукольцами и добавить к чесноку.

5. С лимона и апельсина счистить цедру, добавить к луку. Туда же отправить тимьян, лавровый лист, уксус и вино. Довести до кипения.

Шалгам

Морковь — 1 шт., перец сладкий — 2 шт., дайкон — 1 шт., лук — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, растительное масло — 2 ст. л., яблочный уксус — 2 ч. л., сахар — 1 ч. л., острый молотый перец — 1 ч. л., соль, кинза.

1. Овощи очистить от шкурки и семечек.

2. Редьку и морковь нашинковать тонкой соломкой – удобнее всего воспользоваться специальной теркой.

3. Посолить овощную соломку и хорошо промять руками.

4. Нашинковать перец и лук, добавить к овощам.

5. Чеснок растереть в ступке, смешать с маслом, уксусом и специями.

6. Заправить салат, посыпать рубленой кинзой и дать настояться минут 30.

Японский огуречный салат

Плотные огурцы — 500 г, соль — 1/2 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., сахар — щепотка, рисовый уксус — 3 ст. л., кунжут — 2 ст. л., тертый корень имбиря — 1/2 ч. л.

1. Огурец нарезать максимально тонкими, полупрозрачными колечками – можно использовать для этого специальную терку.

2. Добавить к кусочкам огурца соль и хорошо перемешать. Оставить на несколько минут, чтобы огурцы пустили сок.

3. Для салатной заправки смешать соевый соус, уксус, сахар, тертый имбирь и хорошо перемешать до растворения сахара.

4. С огурцов слить выделившийся сок, промыть холодной водой и отжать.

5. Смешать огурцы с заправкой и посыпать чуть поджаренными семенами кунжута.

Овощной салат с цитрусами

Капуста (желательно молодая) — 700 г, яблоко кисло-сладкое — 1 шт., консервированный зеленый горошек — 1 банка, грецкие орехи — 1 горсть, кунжут — 2 ч. л., апельсин — 1 шт., лимонный сок — 2 ст. л., бальзамический уксус — 1 ст. л., мед — 1/2 ч. л., соевый соус — 1 ст. л., чеснок — 1 зубчик.

1. Кунжут и чистые грецкие орехи слегка прокалить на сухой сковороде.

2. Капусту тонко нашинковать. Лучше это сделать овощечисткой, тогда получатся красивые тонкие полоски. Капусту посолить и чуть-чуть помять руками.

3. Яблоко очистить от шкурки и натереть на корейской терке либо порезать тонкой соломкой.

4. Для заправки смешать масло, сок одного апельсина, сок лимона, уксус, соевый соус, мед, выдавленный чеснок. Сложить все в баночку, закрыть крышкой и как следует потрясти.

5. Капусту, яблоки, горошек, орехи и кунжут перемешать, заправить и дать постоять 10-15 минут.

Овощи с острыми блинчиками

Пекинская капуста — 150 г, перец сладкий болгарский — 1 шт., красный лук — 1 шт., помидор — 4 шт., яйца — 2 шт., мука — 1 ст. л., молоко — 2 ст. л., сметана — 4 ст. л., зелень по вкусу, острый молотый перец — 1/2 ч. л., лимонный сок — 2 ст. л., зернистая горчица — 2 ч. л., растительное масло, соль.

1. Небольшую луковицу нарезать полукольцами, залить столовой ложкой лимонного сока, перемешать, отставить в сторонку.

2. Яйца взбить с молоком, мукой и острым перцем.

3. Растительное масло хорошо разогреть в сковороде. Вылить яичную массу в сковороду и обжарить блинчик с двух сторон до румяности. Остудить. Если сковорода небольшого диаметра, приготовьте 2 блинчика.

4. Сметану смешать с зернистой горчицей, влить лимонный сок, посолить.

5. Капусту тонко нашинковать. Выложить в глубокую чашу.

6. Перец нарезать соломкой и добавить к капусте.

7. Помидоры нарезать дольками, с лука слить жидкость. Выложить овощи в общую чашу.

8. Туда же добавить нарезанный соломкой яичный блинчик и измельченную зелень.

9. Заправить салат сметанным соусом, аккуратно перемешать.

Дальневосточный салат

Морская капуста — 200 г, морковь — 1 шт., огурец — 1 шт., сладкий перец — 1 шт., лук — 1 шт., горчица — 1 ч. л., масло растительное — 2 ст. л., сахар — 1 щепотка, соль — 3 щепотки, уксус — 1 ч. л., молотый черный перец.

1. Все овощи промыть, очистить и нарезать: морковь, болгарский перец и огурец – соломкой, лук – кольцами. Удобно использовать терку.

2. Сделать заправку из масла, горчицы, соли, молотого черного перца и уксуса. Уксус добавляйте на свой вкус, так как морская капуста может быть уже маринованной.

3. Соединить все овощи с морской капустой и заправкой, перемешать и дать постоять 2 часа.

Шакароб

Сладкие крупные помидоры — 2 шт., белый лук — 1 шт., острый стручковый перец — 1 шт., кинза — 1 пучок, сахар — 1 щепотка, соль по вкусу.

1. В салатную емкость тонко, полупрозрачными ломтиками нарезать помидоры.

2. Точно так же, тонкой соломкой, нарезать лук.

3. Острый стручковый перец нашинковать тонкими колечками.

4. Кинзу порубить произвольно.

5. Все смешать, добавить соль, сахар и дать салату пустить сок.

Кисло-сладкий салат с нутом

Огурец — 6 шт., морковь — 1 шт., сладкий перец — 2 шт., лук — 1 шт., нут — 1 стакан, чеснок — 2 зубчика, любимая зелень — 1 пучок, растительное масло — 2 ст. л., белый винный уксус — 1 ст. л., сок лимона — 2 ст. л., мед — 1 ч. л., кунжут — 2 ст. л., соль.

1. Нут залить водой и варить после закипания полтора часа. Можно найти консервированный готовый нут – это сэкономит время.

2. Для заправки взбить в блендере растительное масло, чеснок, мед, уксус, лимонный сок и специи.

3. Огурцы, зелень, сладкий перец, репчатый лук нарезать небольшими кусочками. Морковь натереть. Добавить готовый остывший нут.

4. Влить заправку в салат, перемешать и дать настояться подольше – в идеале ночь в холодильнике. Перед подачей еще раз перемешать.

Теплый салат с кабачковыми котлетками

Молодой кабачок — 1 шт., салат-латук — 1 пучок, помидор — 2 шт., яйца — 3 шт., панировочные сухари — 2 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., лимонный сок — 1 ч. л., укроп, соевый соус — 2 ст. л., соль, перец.

1. Кабачок натереть на крупной терке, чуть посолить, отжать мякоть и слить жидкость.

2. Добавить сырое яйцо, сухари и перемешать.

3. Слепить из кабачковой массы небольшие котлетки и пожарить их в масле до румяного цвета.

4. Яйца для салата отварить вкрутую, помидоры нарезать дольками.

5. Листья салата нарвать руками и сразу выложить на тарелку.

6. На листья салата выложить помидоры и яйца, разрезанные на четыре части.

7. Для заправки смешать масло, соевый соус, щепотку перца и лимонный сок.

8. Кабачковые котлетки выложить на салат, полить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

Советик:

соевый соус в сочетании с маслом и пряностями — отличная универсальная заправка. Приобретите сразу большую бутыль — он долго хранится и непременно пригодится вам в кулинарных экспериментах.

Салат-гриль

Крупные шампиньоны — 4 шт., сладкий перец — 2 ш., помидоры — 2 шт., зеленый лук — 2 пера, чеснок — 2 зубчика, зира — 1/2 ч. л., соль — 1/2 ч. л., молотый черный перец, кинза — 1 пучок, растительное масло — 2 ст. л., красный винный уксус — 2 ст. л., лимонный сок — 1 л.

1. Гриль или мангал разогреть. Дома можно использовать сковородку-гриль, но в идеале все готовить на открытом огне.

2. На решетку, смазанную растительным маслом, выложить грибы, перцы и помидоры. Готовить, периодически переворачивая, 10-15 минут, пока кожица у овощей не начнет подгорать и грибы не потемнеют.

3. Переложить перцы и помидоры в контейнер, плотно закрыть и оставить на 10 минут.

4. После очистить кожицу с перцев, затем с помидоров. Мелко нарезать перцы, помидоры и грибы. Переложить в миску.

5. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, зиру, соль, перец, кинзу, масло, уксус и лимонный сок. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и охладить 1 час.

Тыквенно-кабачковый салат

Свежая тыква — 300 г, кабачок — 200 г, морковь — 1 шт., зеленый лук — 2 перышка, укроп и петрушка — по паре крупных веточек, чеснок — 1 зубчик, растительное масло — 2 ст. л., яблочный уксус — 1 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., острый красный перец — 2 щепотки, соль по вкусу.

1. Овощи промыть, обсушить. Морковь, тыкву и чеснок почистить.

2. Тыкву, кабачок и морковь нашинковать тоненькой соломкой и сложить в глубокую миску.

3. Добавить в салат нарезанную зелень и мелкорубленый чеснок.

4. Взбейте масло, уксус, острый перец и соевый соус.

5. Заправьте салат и оставьте минут на 30 промариноваться.

Грибы с яблоками



Шампиньоны — 200 г, апельсин — 1 небольшой, кисло-сладкое яблоко — 2 шт., растительное масло — 2 ст. л., пармезан — 200 г, лимонный сок — 1 ст. л., сухой тимьян — 1/2 ч. л., соль и перец по вкусу.

1. Грибы промыть и нарезать четвертинками. Крупные грибы нарезать чуть мельче.

2. Яблоки и апельсин очистить от шкурки, семян и пленок, мякоть нарезать кубиками.

3. Сыр нарезать слайсами с помощью овощечистки.

4. Припустить грибы на сухой сковородке, посыпать тимьяном. Томить до выпаривания воды, остудить.

5. Очищенные яблоки, мякоть апельсина и сыр нарезать кубиками.

6. Смешать все ингредиенты, заправить соусом из масла и лимонного сока, посолить, поперчить, украсить слайсами сыра.

Брюссельская капуста с орехами



Брюссельская капуста — 300 г, грецкие орехи — 100 г, сливочное масло — 1 ч. л., лимонный сок — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

1. Орехи произвольно порубить и чуть подсушить на сковородке.

2. Капусту выложить в смазанную растительным маслом форму и выпечь в духовке при 180 градусах 30 минут.

3. Готовую капусту смазать сливочным маслом, посолить, поперчить, полить лимонным соком и смешать с орешками.

Опята с рисом

Маринованные опята — 200 г, рис жасмин — 50 г, пармезан — 70 г, помидоры черри — 100 г, болгарский сладкий перец — 1/2 шт., огурец — 1 небольшой, майонез — 2 ст. л., укроп — пара веточек, соль — щепотка.

1. Рис отварить, залить 110 мл воды, довести до кипения, томить до выпаривания жидкости. Остудить.

2. Огурец и перец нарезать соломкой, томаты черри – на четвертинки. Крупные грибы разрезать пополам, мелкие оставить как есть.

3. Майонез смешать с половиной тертого пармезана.

4. Все продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник, посыпать оставшимся сыром.

Зеленый салат с розмарином

Шампиньоны — 400 г, салат-латук — 1 пучок, растительное масло — 5 ст. л., чеснок — 2 зубчика, розмарин — 3 веточки, соль — 1/2 ч. л., молотый черный перец, грецкие орехи — 40 г, бальзамический уксус — 1,5 ст. л., горчица — 1/2 ч. л., сахар — 1 щепотка.

1. Разогреть духовку до 180 градусов. Застелить противень пергаментной бумагой.

2. Грибы промыть и нарезать средними дольками. Розмарин порубить ножом.

3. В миске среднего размера смешать грибы с чайной ложкой растительного масла. Добавить давленый чеснок, розмарин, соль и перец, хорошо перемешать.

4. Распределить грибы по противню и запекать около 15 минут или пока грибы не станут коричневатыми внизу. Перевернуть и запекать еще 5 минут.

5. Орехи раздробить и чуть обжарить.

6. Для заправки в небольшого размера миске смешать венчиком масло, бальзамический уксус, горчицу, сахар, по щепотке соли и перца.

7. Добавить промытый и порванный латук в большую миску и перемешать с запеченными грибами, обжаренными орехами и заправкой.

Творожно-овощной паштет

Творог средней жирности — 200 г, помидоры сливка — 3 шт., сладкий перец — 1 шт., зеленый лук — 3 перышка, соль и перец по вкусу, тосты или крекеры для подачи.

1. Творог выложить в миску, посолить, поперчить и хорошо размять вилкой.

2. Очистить помидор от семян и мелко нарезать. Переложить в миску к творогу.

3. Перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук нашинковать.

4. Смешать все с творогом. Подать вместе с тостами или крекерами, как паштет.

Баклажанные грибочки

Баклажаны — 2 шт., красный лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, растительное масло — 3 ст. л., соевый соус — 1 ст. л., соль — 1 ч. л., лук и укроп.

1. Баклажаны нарезать брусочками, не очищая от шкурки. Засыпать овощи солью, перемешать и оставить на 30 минут. После промыть водой.

2. Обжарить баклажаны на растительном масле до румяной корочки.

3. Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок и зелень измельчить.

4. Смешать обжаренные баклажаны, зелень, лук, чеснок, растительное масло и соевый соус. Отправить в холодильник в герметичном контейнере часа на 3-4.

Русский салат с солеными грибами

Картофель — 2 шт., лук — 1 шт., зеленый горошек — 1/2 банки, морковь — 1 шт., соленые грибы (грузди) — 200 г, соленый огурец — 1 шт., майонез — 1 ст. л., сметана — 1 ст. л.

1. Отварить картофель и морковь, очистить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать огурец.

2. Грибы чуть промыть от соли и нашинковать полосками.

3. Лук натереть на крупной терке.

4. Перемешать ингредиенты и добавить консервированный зеленый горошек.

5. Заправить салат соусом из майонеза и сметаны.

Теплый салат с грибами

Картофель — 500 г, шампиньоны — 200 г, лук — 1 шт., чеснок — 2 зубчика, петрушка и укроп — по паре веточек, сельдерей — 1/2 стебля, сливочное масло — 2 ч. л., жирная сметана — 3 ст. л., сладкая горчица — 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

1. Картошку отварить в подсоленной воде, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками.

2. Мелко нарубить чеснок и зелень.

3. Разогреть на сковороде сливочное масло и обжарить на нем грибы до полного выпаривания жидкости, добавить тертый чеснок и отставить в сторону.

4. В миске смешать горчицу со сметаной и мелко порубленной зеленью.

5. Сельдерей нарезать мелкими кубиками, а лук – тонкой соломкой.

6. В глубокой миске перемешать картошку, жареные грибы с чесноком и сметанным соусом. Подавать, пока грибы теплые, как салат или как закуску.

Советик:

шампиньоны вы всегда можете заменить на более ароматные грибы — белые, подосиновики, подберезовики.

Грибной кекс



Шампиньоны — 400 г, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., яйца — 3 шт., чеснок — 1 зубчик, мякиш белого хлеба — 5 кусочков, молоко — 200 мл, манная крупа — 80 г, сливочное масло — 50 г, соль, перец, зелень по вкусу.

1. Лук нарезать кубиками, морковь натереть на терке и обжарить на сливочном масле 5 минут.

2. Грибы нарезать аккуратными пластинами и добавить на сковороду к моркови и луку, жарить до готовности грибов.

3. Хлеб залить молоком и хорошо взбить вилкой.

4. В измельченный хлеб вбить яйца, пропущенный через пресс чеснок и нарезанную зелень. Перемешать, посолить и поперчить.

5. Соединить хлебную смесь с грибной и добавить манку. Все хорошо перемешать.

6. Форму смазать растительным маслом и выложить смесь равномерно по всей форме.

7. Убрать в духовку, разогретую до 180 градусов, на 40 минут.

8. Дать остыть, достать из формы и нарезать.

Чиабатта с шампиньонами

Шампиньоны — 300 г, чиабатта — 1 шт., плавленый сыр — 150 г, сливочное масло — 100 г, свежий тимьян — 3 веточки, растительное масло — 2 ч. л., соль, зеленый лук — пара перьев.

1. Грибы промыть, натереть на крупной терке и обжарить на растительном масле с тимьяном.

2. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с подтаявшим сливочным маслом. Добавить остывшие грибы, соль и размешать массу в паштет.

3. Чиабатту надрезать «гармошкой», не прорезая до конца. Смазать каждую «складочку» масляно-грибным паштетом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой до 180 градусов духовке 15 минут.

4. Готовую чиабатту развернуть и посыпать нарезанным луком.

Сельдерей с белыми грибами

Стебель сельдерея — 5 шт., белые грибы — 300 г, петрушка — 1 пучок, красный сладкий лук — 1/2 шт., чеснок — 1 зубчик, лимон — 1/2 шт., пармезан — 100 г, растительное масло — 4 ст. л., соль и перец.

1. Поджарить на масле грибы, нашинкованные тонкими дольками.

2. Добавить к грибам лимонный сок, зубчик давленого чеснока, мелко нарубленный сладкий лук.

3. Посолить, поперчить, перемешать с тонко нарезанными поперек волокон стеблями сельдерея и рубленой петрушкой.

Чесночные баклажаны

Баклажан — 1 шт., шампиньоны — 5 шт., сыр — 50 г, чеснок — 3 зубчика, майонез — 2 ст. л., масло для жарки, соль.

1. Баклажаны очистить от шкурки, нарезать на пластинки, подсолить и спустя 10 минут промыть в холодной воде. Обсушить.

2. Обжарить на растительном масле до золотистого цвета.

3. Шампиньоны натереть на крупной терке, подсолить и обжарить на том же масле, добавив грамм 20 сливочного масла.

4. Натереть сыр и чеснок, добавить майонез, перемешать.

5. Баклажаны смазать майонезом с сыром, посыпать грибами и завернуть в рулеты.

Грибная икра

Шампиньоны — 500 г, морковь — 1 шт., столовый уксус — 1 ч. л., лук — 1/2 шт., растительное масло — 50 мл, соль и перец.

1. Грибы промыть, мелко порезать и варить 30 минут в подсоленной воде.

2. Вареные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

3. Морковку и лук почистить, порубить на мелкие кубики.

4. В масле обжарить лук в течение 5 минут. Добавить морковь и жарить вместе еще минут 7.

5. Положить к овощам грибы, посолить, поперчить по вкусу, добавить уксус, перемешать и тушить на медленном огне 40 минут.

6. Подавать в тарталетках или в яичных белках.

Фасолево-грибной паштет

Консервированная красная фасоль — 1 банка, консервированная белая фасоль — 1 банка, шампиньоны — 500 г, лук — 1 шт., масло для жарки, соль, перец, багет для подачи.

1. Лук и грибы нарезать, обжарить, посолить и поперчить.

2. С фасоли слить жидкость. Измельчить фасоль в блендере до пастообразного состояния.

3. Смешать грибы с луком и фасолью. Подавать на поджаренных кусочках багета.

Советик:

при подаче паштетов поджаренный на сковородке хлеб натереть зубчиком чеснока — он придаст дополнительный аромат.

Свежие грибы под сыром

Свежие шампиньоны — 200 г, жирные сливки (33%) — 50 мл, лайм — 1/2 шт., сыр маскарпоне — 70 г, зеленый лук — 2 перышка, сушеный тархун — 1/2 ч. л., молотый черный перец, соль.

1. Хорошо промыть и очистить грибы.

2. Просушить их полотенцем, нарезать тонкими-тонкими слайсами и выложить на порционную тарелку. Сверху сбрызнуть соком лайма.

3. В небольшой миске взбить миксером маскарпоне и сливки до состояния крема. Посолить и поперчить. Добавить мелко нарезанный лук, сушеный тархун и хорошо перемешать. Выложить соус на грибы и подать.

Пхали из шпината



Шпинат — 500 г, лук — 200 г, грецкие орехи — 100 г, чеснок — 2 зубчика, кинза — 10 веточек, петрушка — 2 веточки, зеленый перец чили — 1 шт., винный уксус — 20 мл, соль/перец по вкусу, зерна граната для украшения.

1. Шпинат промыть, чтобы на нем не осталось грязи и песка. Промытый шпинат забросить в кипящую воду и оставить на 2-3 минуты.

2. Откинуть листья на дуршлаг, затем переложить на бумажные полотенца до полного остывания.

3. Мелко измельчить репчатый лук, чеснок, перец, кинзу и петрушку.

4. Как только шпинат остынет, смешать его с орехами и прокрутить смесь через мясорубку. Полученную шпинатно-ореховую массу перемешать до однородной консистенции, влить немного винного уксуса, добавить измельченный чеснок, лук, кинзу, перец, петрушку и соль/перец по вкусу. Еще раз аккуратно перемешать полученную массу.

5. Набрать влажной рукой небольшое количество основы для пхали и скатать ее в шарик. Готовые пхали украсить зернами граната, любимой зеленью или дополнительной горстью орехов.

Карамельный баклажан



Баклажан — 1 большой, чеснок — 4 зубчика, мед — 2 ст. л., лимонный сок — 5 ст. л., острый молотый красный перец — 1/2 ч. л., молотый кориандр — 1 ч. л., растительное масло, соль, петрушка.

1. Баклажан промыть, нарезать кружочками, не очищая от шкурки, засыпать солью и подержать минут 15. Промыть водой.

2. На растительном масле обжарить 2 зубчика чеснока, нарезанного тонкими ломтиками, до легкой румяности. Добавить к чесноку баклажаны, обжарить до мягкости.

3. Мед смешать с лимонным соком, довести до кипения, 5 минут дать покипеть на слабом огне, потом добавить туда оставшийся тертый чеснок, кориандр и красный перец.

4. Обжаренные баклажаны смешать с карамелью и посыпать мелко рубленной зеленью.

5. Подавать как легкий гарнир для птицы или в качестве закуски на тостах и крекерах.

Содержание

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

ИЗ МЯСА

ИЗ ПТИЦЫ

ИЗ СУБПРОДУКТОВ

ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

«Домашняя кулинарная энциклопедия»
№ 2 (74) март, 2021
Главный редактор Ю.Н. Аулова
Тел.: (831) 469-98-91, 8-800-100-12-29
(звонок по России бесплатный)
e-mail: dke@gmi.ru

Учредитель, издатель и редакция
ООО «Издательство «Газетный мир»
Адрес издателя и редакции:
603126, Российская Федерация,
Нижегородская обл.,
Нижний Новгород, ул. Родионова, 192,
корп. 1, офис 5

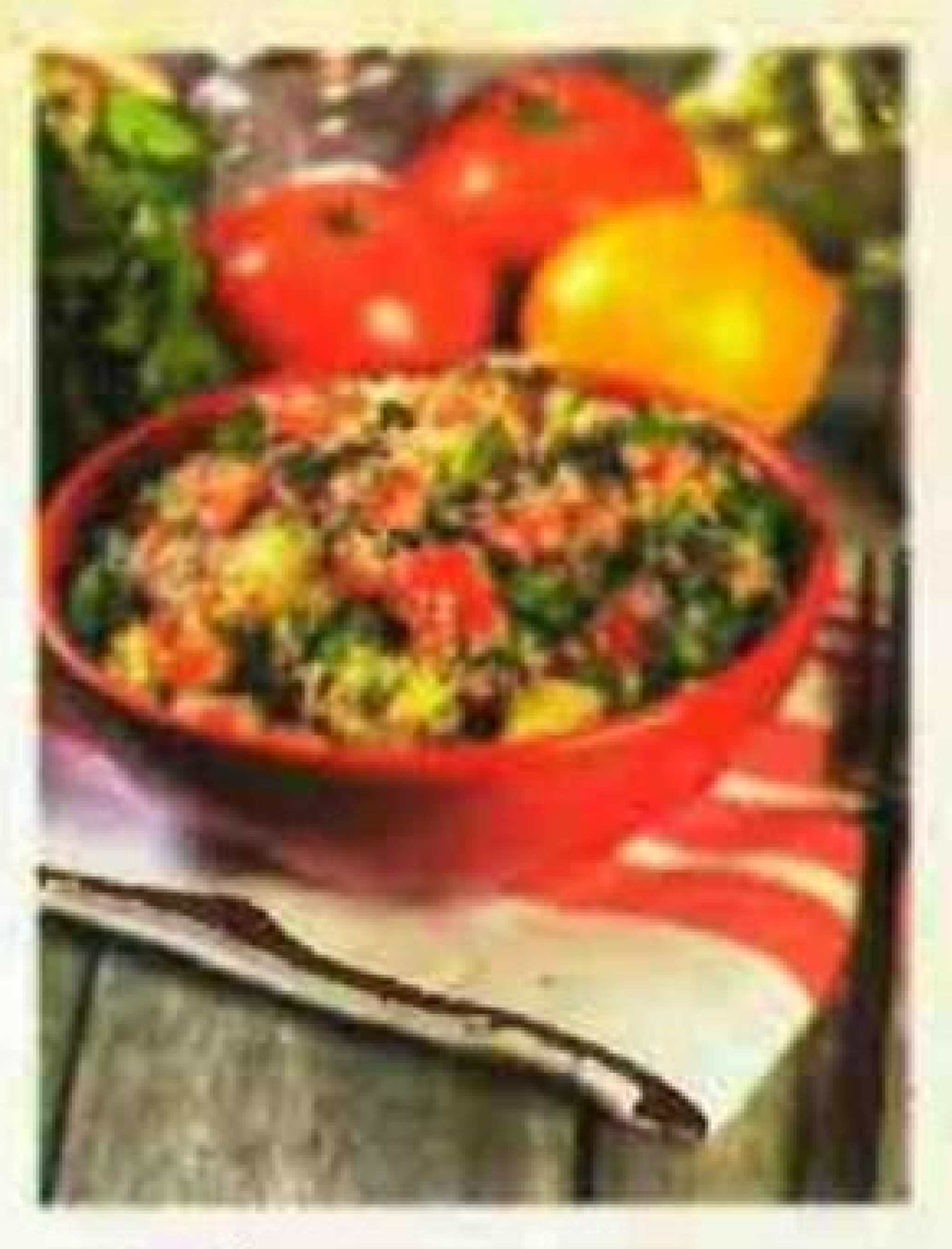
Рекламное агентство
Тел. (831) 469-98-36,
e-mail: reclama@gmi.ru
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель
Распространение
Тел.: (831) 469-98-03, 469-98-13,
469-98-01, 469-98-05,
факс (831) 469-98-00,
e-mail: roznica@gmi.ru,
podpiska@gmi.ru

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Регистрационный номер и дата принятия решения о регистрации: ПИ № ФС 77 - 78269 от 6 апреля 2020 г
Дата производства 10.03.2020 г.
Дата выхода в свет 26.03.2021 г.
Тираж 16171
Заказ 71

Газета выходит 1 раз в 2 месяца
Свободная цена
Фото на обложке Legion-Media
Фото и рисунки Legion-Media
Верстка Е.А. Суворов
Отпечатано в ЗАО «Дзержинская типография», 606025, Российская Федерация, Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

16+

Салат «Табуле»



Восточный салат-закуска «Табуле» — мое случайное открытие. Муж пригласил меня в небольшое восточное кафе, и в качестве комплимента от шефа нам подали небольшую чашечку с этим восхитительным салатом. Меня тогда поразило, настолько он прост, вкусен и универсален! Отлично подойдет и как салат, и как закуска, и даже в качестве гарнира он пойдет на ура! Очень вам рекомендую!

И небольшой совет от меня — экзотический для нас кускус я обычно беру в крупных супермаркетах, но его всегда можно заменить булгуром или нашим родным пшеном — только количество его нужно убавить наполовину.

Ольга Денисова, г. Самара.



Кускус — 1 стакан, кипяток — 350 мл, петрушка — 2 больших пучка, кинза — 1 пучок, сладкие крепкие помидоры — 2 средних , красная луковица — 1 небольшая, растительное масло — 5 ст. л., лимон — 1 шт., сахар — 1 щепотка, молотый черный перец, соль.

1. Залить кускус кипятком, добавив щепотку соли, и закрыть крышкой, чтобы крупа запарилась. Как только жидкость впитается, взбить крупу вилкой и добавить пару столовых ложек лимонного сока. Остудить.

2. Луковицу очистить и очень мелко нашинковать. Если лук злой, ошпарьте его кипятком и откиньте на дуршлаг.

3. Помидоры нарезать средними кубиками, добавив к ним щепотку сахара. Зелень очень мелко нарубить, посолить и поперчить.

4. Смешать крупу, лук, помидоры, зелень и заправить смесью масла и лимонного сока. Салат должен получиться пряным, с легкой лимонной кислинкой.

5. Если вы предпочли булгур или пшено, то возьмите их вполовину меньше, чем кускуса (так как их крупинки более грубые).

6. Эти крупы нужно предварительно промыть, чтобы убрать возможную горечь. На половину стакана пшена возьмите полтора стакана кипятка и 3 щепотки соли. А на полстакана булгура – чуть больше одного стакана кипятка. Варить их одинаково – довести до кипения и томить до впитывания жидкости. Не забудьте также взбить готовую крупу, чтобы не слиплась. И полейте ее лимонным соком!